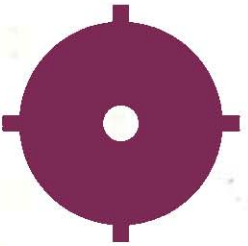
În esență, această carte oferă o modalitate de vindecare a împrăștierii mentale cronice care a devenit o obișnuință a vieții moderne

Daniel Goleman

revoluția atenției



revelarea puterii extraordinare a minții ferm focalizate

B. Alan Wallace

Editura ATMAN
privește înăuntru...

revoluția atenției

Editura ATMAN
privește înăuntru...

„Analitic şi practic în acelaşi timp, Wallace oferă îndrumări foarte precise cu o calmă autoritate."

Mandala

„Atenţia este poate cel mai preţios bun pe care îl avem. Alan Wallace oferă un plan de învăţare a unei forme riguroase de atenţie, meditaţia *shamatha*, descrisă în tratatele budiste. Wallace observă că unele interpretări curente ale unor practici meditative, cum este, de exemplu, conştientizarea – starea de atenţie stăruitoare, nu reflectă intenţia originară a lui Buddha. În graba contemporană de a integra multe tradiţii orientale în cultura occidentală, elemente extrem de importante ale învăţăturilor şi metodelor iniţiale riscă să fie pierdute. Acest studiu minuţios diminuează asemenea pierderi."

profesor Susan L. Smalley, Universitatea California din Los Angeles (U.C.L.A.)

„Wallace este unul dintre cei mai mari gânditori budiști occidentali ai zilelor noastre."

Howard Cutler, co-autor al lucrării The Art of Happiness („Arta fericirii")

„Superbă. Nu ne-am putea dori un ghid mai înțelept, mai plin de compasiune și mai experimentat decât Alan Wallace. [...] Nu pot recomanda această carte îndeajuns. E o plăcere să o citești. Practicând (și luptându-mă cu) meditația mulți ani, chiar scriind de câteva ori despre asta, am descoperit că Alan a răspuns multor întrebări și confuzii pe care încă le mai purtam în mine. Și aș mai adăuga ceva. Cumpără cartea, bucură-te de ea și – dacă vrei – lasă-te transformat de ea."

profesor David Fontana, în Network: The Scientific and Medical Network Review („Network: Revista științifică și medicală")

„Această carte este o strălucită analiză comprehensivă a etapelor de dezvoltare a echilibrului atenției și va deveni o lucrare de referință în domeniu."

Joan Halifax, fondatoarea Upaya Zen Center și autoare a lucrării The Fruitful Darkness („Întunericul roditor")

„O vei lăsa din mână cu sentimentul că meditația nu este un salt existențial într-un plan eteric, ci o înaintare gradată către ceva ce a fost al nostru de la început."

Elephant

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
WALLACE, ALAN B
Revoluţia atenţiei : revelarea puterii extraordinare a minţii ferm focalizate / B. Alan Wallace ; trad.: Elena Godeanu. - Bucureşti : Atman, 2016
ISBN 978-606-8758-32-9
I. Godeanu, Elena (trad.)
159.952.4

Copyright © 2006 by B. Alan Wallace
Copyright © 2016 Editura ATMAN pentru prezenta traducere în limba română. Orice reproducere este permisă doar cu acordul scris al editurii.

E-book disponibil aici:

Tipărit la Ganesha Publishing House – Bucureşti
Tel: 021.423.20.58, tel/fax: 021.424.98.13
E-mail: contact@ganesa.ro, web: ganesa.ro

Editura ATMAN, decembrie 2016
Tel: 0733.084.450
E-mail: office@editura-atman.ro
Web: http://www.editura-atman.ro

Cuprins

Cuvânt înainte 1

Prefaţă 5
Povestea mea 8
Mulţumiri 11

Introducere 13
Maleabilitatea atenţiei 17
Zece etape ale dezvoltării atenţiei 20
Trei tehnici 21
Interludii 23
Ţeluri şi aşteptări 24

Etapele de început:
CONŞTIENTIZAREA RESPIRAŢIEI 29

Etapa întâi: atenţia direcţionată 31
Practica: conştientizarea respiraţiei şi relaxarea 35
Postura 36
Practica 37
Reflecţii asupra practicii 39
Un mod de viaţă axat pe atenţie 42

Interludiu: iubire plină de bunătate 47
Alegerea fericirii autentice 48
Echilibrul conativ şi evaluarea priorităţilor 49
Găsirea timpului 51
Meditaţie asupra iubirii pline de bunătate 52

Etapa a doua: atenţia continuă 55
Practica 58
Conştientizarea respiraţiei şi stabilitatea 58

Reflecţii asupra practicii 61
Un mod de viaţă axat pe atenţie 64

Interludiu: compasiunea 71
Meditaţie asupra compasiunii 74

Etapa a treia: atenţia perfecţionată 77
Practica: conştientizarea respiraţiei şi intensitatea 81
Reflecţii asupra practicii 82
Un mod de a trăi axat pe atenţie 86
Să ne pregătim pentru o expediţie 88
1. Un mediu adecvat 89
2&3. Să avem puţine dorinţe şi să fim mulţumiţi 91
4. Mai puţine activităţi 92
5. Disciplina etică 92
6. Eliminarea gândurilor compulsive 93

Interludiu: bucuria empatică 95
Meditaţie asupra bucuriei empatice 96

Etapa a patra: atenţia riguroasă 99
Practica: conştientizarea respiraţiei şi semnul dobândit 104
Reflecţii asupra practicii 106
Un mod de viaţă axat pe atenţie 110

Interludiu: egalitatea 113
Meditaţie asupra stării de egalitate 117

Etapele intermediare:
FIXAREA MINŢII 121

Etapa a cincea: atenţia controlată 123
Practica: fixarea minţii în starea sa naturală 129
Reflecţii asupra practicii 131

Interludiu: tonglen – „a dărui şi a primi" 147
Meditaţia tonglen 148

Etapa a şasea: atenţia liniştită 151
Practica: fixarea minţii în starea sa naturală – sondând profunzimile 154
Reflecţii asupra practicii 157

Interludiu: visarea lucidă – Practica în timpul zilei 167

Etapa a şaptea: atenţia pe deplin liniştită 175
Practica: fixarea minţii în starea sa naturală – observând mişcarea minţii 177
Reflecţii asupra practicii Conştientizarea şi viziunea contemplativă 178
Explorând nivelul fundamental relativ al conştiinţei 181

Interludiu: visarea lucidă – practica în timpul nopţii 187

Etapele avansate:
CONŞTIINŢA ILUMINATOARE 191

Etapa a opta: atenţia focalizată 193
Practica: Conştientizarea conştientizării 196
Reflecţii asupra practicii 198

Interludiu: yoga stării de vis – Practica în timpul zilei 205
Yoga stării de vis - practica în timpul zilei 209

Etapa a noua: Stabilitatea atenţiei 211
Practica: conştientizarea fără obiect 212
Reflecţii asupra practicii 213

Interludiu: yoga stării de vis – practica în timpul nopții 219
Yoga stării de vis – practica în timpul nopții 222
Etapa a zecea: shamatha 225
Practica: rămânând în vacuitatea luminoasă 232
Reflecții asupra practicii 235
Antrenamentul întreit 236
Concluzie: o privire în viitor 241
Știința modernă și potențialul shamatha 241
O viață plină de sens 245
Căutarea fericirii autentice 246
Căutarea adevărului 247
Căutarea virtuții 248
Anexă 251
Note 257

revoluția atenției

revelarea puterii extraordinare a minții ferm focalizate

B. Alan Wallace

Traducere: Elena Godeanu
Corectură: Irina Magdalena Nuță
Redactor: Raluca Mihaela Lustun

Editura ATMAN
privește înăuntru...

Cuvânt înainte

de Daniel Goleman

Fiecare tradiție contemplativă a avut manualele sale de ghidare, îndrumările prețioase pe care practicanții avansați le-au oferit generațiilor următoare. Alan Wallace ne-a făcut tuturor un mare serviciu, sintetizând secole de înțelepciune practică pe calea *shamatha* într-un format accesibil, ușor de folosit, un tratat care să ne călăuzească într-o profundă călătorie interioară.

Alan este în mod unic înzestrat pentru această responsabilitate: are o istorie intelectuală și meditativă remarcabilă. Când drumurile ni s-au intersectat prima oară, era un călugăr al tradiției tibetane budiste, practicând sub directa îndrumare a lui Dalai Lama. Când ne-am întâlnit a doua oară, studia filozofia științei și fizica cuantică la Colegiul Amherst. Când și-a luat doctoratul în religii comparate la Universitatea Stanford, publicase deja un lung șir de cărți de studiu, de la cercetări în metafizica științei până la traduceri ale unor tratate tibetane filozofice complexe.

Însă de-a lungul acestui pelerinaj intelectual, Alan s-a pregătit pentru ceea ce ar putea fi adevărata sa vocație: de practicant și învățător al meditației. De-a lungul anilor, s-a retras periodic vreme de câteva luni pentru a aprofunda meditația la poalele munților Himalaya sau în zona semi-deșertică Sierra din valea Owens, California. Încet-încet, Alan a început să împărtășească și altora din practica sa, organizând retrageri de meditație *shamatha*.

Și-a părăsit postul academic de la Universitatea California pentru a conduce Institutul de studii asupra conștiinței din Santa Barbara, unde a inițiat un program de cercetare revoluționar: va ghida un grup larg de practicanți ai meditației într-o retragere pe o perioadă de câteva luni cu scopul de a ridica nivelul atenției lor la cote extraordinare. În cooperare cu cercetătorii în domeniul neuroștiinței de la Universitatea California, participanții vor fi evaluați înainte, în timpul și după acest antrenament intensiv, cu scopul de a observa cum o minte profund focalizată influențează creierul.

În *Revoluția atenției*, Alan Wallace oferă îndrumare exact în aceste metode. Astfel, el indică o posibilă modalitate de vindecare a împrăștierii cronice care, se pare, a devenit o obișnuință a vieții moderne: tendința de a ne împărți atenția între e-mail și iPod, între persoana cu care suntem față în față și cea cu care vorbim la telefon, între clipa prezentă și planurile de viitor.

Propunerea lui Alan pare simplă, dar este radicală: ne putem amplifica aptitudinea de a fi atenți, întărindu-ne această abilitate mentală așa cum o facem cu mușchii noștri. La fel ca în cazul trupului,

cheia constă într-un antrenament precis. Această carte detaliază cu o remarcabilă claritate specificitatea metodelor care întăresc mușchii atenției.

Alan are un talent de geniu în a simplifica informații complexe. Această carte-bijuterie prezintă elementele practice de bază ale meditației *shamatha* într-o formă accesibilă și atrăgătoare. Există biblioteci întregi de tratate ce dezvăluie și dezbat această formă de meditație. Alan aduce o claritate pătrunzătoare în multe aspecte subtile ale acestei vaste literaturi – deși pentru aspirantul serios, mai este mult de explorat.

Ca în toate tradițiile contemplative, există un element secret, însă esențial, pentru a înainta pe această cale: un învățător autentic. În special la nivelurile înalte ale practicii *shamatha*, aceste instrucțiuni au necesitat tradițional explicații suplimentare, detalii esențiale oferite de la gură la ureche, de la maestru la discipol, ce dădeau viață cuvântului scris. Pentru cei ce doresc să urmeze calea pe care Alan o descrie în această carte, un astfel de învățător este o cerință de bază.

În plus, fiecare dintre noi, așa cum Alan subliniază, poate beneficia de îmbunătățirea puterii de concentrare. Pot descoperi beneficii și cei ce suferă de tulburări de atenție, și cei înzestrați natural cu o mare putere de focalizare, și practicanții avansați ai meditației. Indiferent unde ne regăsim în acest spectru, *Revoluția atenției* descrie pașii practici care ne duc către următorul nivel și culegerea roadelor sale.

Prefață

Încă de la sfârșitul secolului al XIX-lea, cercetători în domeniul psihologiei și neuroștiinței s-au aplecat asupra atenției, însă practic studiile lor s-au axat pe subiecți cu o atenție normală sau deficitară. De exemplu, s-a cercetat perioada de timp cât poate fi menținută focalizarea atenției în cazul celor care privesc un ecran radar, pilotează avioane, sau cântă la un instrument muzical. Aceste studii au oferit prea puține indicații cu privire la posibilitatea de antrenare a atenției sau la posibilitatea ca atenția amplificată în ceea ce privește o acțiune să fie aplicată și unei alte acțiuni.

Știm cu toții că puterea noastră de concentrare depinde de mai mulți factori, de exemplu de cât de odihniți sau de cât de stresați suntem. Beneficiile unei atenții focalizate sunt tot atât de evidente ca efectele nocive ale unei atenții deficitare. Din acest punct de vedere, absența unei cunoașteri științifice cu privire la vindecarea tulburărilor de atenție sau la dezvoltarea atenției este uimitoare. Mulți oameni de știință presupun pur și simplu că mintea umană este

prin natura ei instabilă și că nu se poate face mare lucru pentru a modifica aceasta. Ideea fundamentală a acestei cărți este că nu doar ne putem îmbunătăți puterea de focalizare a atenției, ci că o putem îmbunătăți uluitor de mult.

În timp ce oamenii de știință au încercat să înțeleagă mintea prin mijloace obiective (cercetarea la persoana a treia), vreme de milenii misticii au explorat mintea prin mijloace subiective (cercetarea la persoana întâi). O astfel de incursiune în natura minții este meditația, iar meditația cu adevărat eficientă este imposibilă în lipsa unei atenții focalizate. O minte neantrenată oscilează între agitație și apatie, între neastâmpăr și plictiseală. Astfel, dezvoltarea stabilității atenției a fost un element central al tradițiilor meditative de-a lungul secolelor, oferind o colecție bogată de tehnici și metode. Această bogată comoară de modalități tradiționale oferă un excelent start pe calea îmbunătățirii atenției.

În tradiția budistă, această disciplină este numită *shamatha* (pronunțată „șa-ma-ta"). Shamatha este o cale de dezvoltare a atenției ce culminează cu abilitatea de a ne menține fără efort atenția focalizată timp de ore întregi. Răspândirea învățăturilor budiste în Vest a adus cu sine multiple beneficii pentru oamenii care sufereau de efectele nocive ale vieții moderne – anxietate, consumerism, ritm trepidant, alături de străvechile probleme legate de bătrânețe, boală și moarte. Fie că este vorba de conștientizare sau de meditație zen, de abordări cognitive precum antrenamentul minții sau studiul koan-urilor, de practici devoționale sau incantații, o largă varietate

de tehnici budiste sau inspirate din tradiția budistă au fost adoptate în mare măsură în culturi care nu sunt din punct de vedere istoric budiste. Totuși, este remarcabil că multe tradiții contemplative ale zilelor noastre nu pun un mare accent pe dezvoltarea unei atenții susținute. Unii învățători moderni ai budismului Theravada susțin că doar o „shamatha de moment" este necesară în meditația introspectivă, implicând că atenția susținută și focalizată nu este necesară. Valoarea practicii shamatha a fost recunoscută în budismul chinezesc timpuriu, dar zen-ul modern nu predă metode ce au drept scop precis dezvoltarea atenției într-un mod riguros și susținut, separat de alte metode ale sale.

Budismul tibetan, pe de altă parte, oferă instrucțiuni detaliate pentru a dobândi o atenție focalizată. Astfel că este cu atât mai uimitor cu cât dintre numeroșii învățători ai budismului tibetan din zilele noastre, atât din Tibet, cât și din afara sa, foarte puțini se dedică unei practici shamatha susținute. Cu greu urmează vreunul sfatul marilor maeștri din trecutul Tibetului care susțin că dobândirea stării de shamatha este necesară pentru ca toate formele avansate de meditație să fie eficiente. O minte ușor distrasă sau înclinată către apatie este nepotrivită pentru orice tip de meditație.

Mi se pare uimitor că antrenamentul atenției a fost atât de marginalizat atât în știința modernă, cât și în multe tradiții contemplative. Am scris această carte parțial pentru a remedia acest aspect în comunitățile științifice și budiste. Marea mea dorință este totuși să ofer un instrumentar tuturor celor interesați să-și dezvolte pe deplin capacitatea atenției. Când atenția

este deficitară, scade valoarea a tot ceea ce facem; când atenția este puternic focalizată, intensifică valoarea a tot ceea ce facem. Practica shamatha nu cere aderarea la vreo credință religioasă sau ideologie. Este o cheie către echilibrul mental ale cărui beneficii sunt accesibile oricui persevereză în practica sa.

Povestea mea

Am fost puternic atras de shamatha încă de când am auzit prima oară de ea, în 1972. Entuziasmul meu față de ea nu s-a diminuat niciodată; aprecierea importanței sale a crescut de-a lungul anilor.

Am devenit fascinat de posibilitatea antrenării atenției de prima oară când am auzit despre asta, în timp ce studiam budismul tibetan, în vara anului 1972. Locuiam pe atunci în Dharamsala, India, primind învățătura tradiției tibetane a dezvoltării atenției de la un lama numit Geshe Ngawang Dhargyey. De-a lungul lunilor și anilor care au urmat, Geshe Ngawang Dhargyey a oferit numeroase învățături detaliate despre diferite metode de antrenament al minții. Dar am fost în special interesat de învățăturile sale cu privire la dezvoltarea atenției focalizate, pentru că îmi dădeam seama de imensa sa importanță în toate străduințele umane, atât lumești, cât și spirituale.

Descrierea oferită de lama antrenamentului shamatha suna plauzibil, iar rezultatele presupuse extraordinare. Spre finalul instrucțiunilor sale despre shamatha, Geshe Ngawang Dhargyey ne-a propus celor aproape doisprezece studenți să

facem împreună o meditație. Ne-am așezat cu toții, focalizându-ne intens asupra obiectului meditației. Credeam că va fi o ședință scurtă, cam de o jumătate de oră. Dar lama a continuat să rămână așezat, nemișcat ca o stâncă, pe măsură ce noi am început să ne agităm, cu gândurile aiurea, simțind cum ne dor genunchii și spatele din ce în ce mai tare. În final, după trei ore, a ieșit din meditație, cu un zâmbet mulțumit pe chip, și a comentat cu blândețe că această practică necesită perseverență.

În ultima parte a anilor '70, mi-am continuat studiul și practica budismului tibetan în India și mai târziu în Elveția, studiind cu mulți învățători, inclusiv Sfinția Sa Dalai Lama, căruia am început să-i fiu translator în 1979. După zece ani, nu-mi doream nimic mai mult decât să mă dedic meditației, iar inima mea se fixase asupra practicii shamatha. Cât de entuziasmat am fost când Dalai Lama, care îmi cunoștea aspirația de a medita, m-a încurajat să mă întorc în India pentru a practica sub directa Sa îndrumare! Datorită restricțiilor de viză, nu am putut rămâne în India mai mult de șase luni, dar am petrecut întreaga perioadă în retragere solitară în munții Dharamsala-ei. Meditând de dimineața de la ora 4 până seara la ora 21, realizam câte zece ședințe de meditație pe zi. O dată pe săptămână, un prieten îmi aducea de mâncare, iar o dată la câteva săptămâni coboram eu pentru a mă consulta cu Sfinția Sa. În timpul acelei retrageri, am cerut și sfatul unui sihastru cu experiență, pe nume Gen Lamrimpa, care petrecuse deja aproape douăzeci de ani în solitudine.

Am continuat să realizez retrageri meditative în India, Sri Lanka și Statele Unite până spre finele

anului 1983, când am simțit că a sosit vremea să mă reintegrez în societatea nativă. Intrigat de relația dintre budism și știința modernă, am studiat fizica, filozofia științei și sanscrita la Colegiul Amherst. După ce am absolvit, în 1987, am revenit la practica shamatha, de data aceasta în deșertul Californiei. După luni de retragere, l-am asistat pe Gen Lamrimpa în organizarea unei retrageri destinate meditației shamatha a unui grup de practicanți pe o perioadă de un an de zile într-un sat din statul Washington.

După această retragere, următorii șase ani am urmărit să-mi iau doctoratul în studii religioase la Universitatea Stanford, iar lucrarea de dizertație a avut ca temă practica shamatha. În paralel, am primit instrucțiuni amănunțite în tradițiile Dzogchen (Marea Perfecțiune) și Mahamudra (Marea pecete) ale budismului tibetan, care oferă teorii și metode de explorare a naturii conștiinței. După examenele finale, am luat o pauză academică de cinci luni, retrăgându-mă din nou în deșert, de data aceasta într-o abordare Dzogchen. Am considerat această retragere ca un „experiment de laborator" necesar pentru a-mi completa studiile academice. După ce am absolvit Universitatea Stanford, am predat timp de patru ani în Departamentul pentru studii religioase de la Universitatea California, Santa Barbara. În toamna anului 2001, am realizat o nouă retragere de șase luni în aceeași regiune deșertică.

Din 1992, am lucrat cu diverse echipe de oameni de știință, studiind efectele psihofiziologice ale antrenamentului atenției și ale altor forme de meditație. În toamna anului 2003, m-am stabilit

la Institutul de studii asupra conștiinței din Santa Barbara, care integrează atât metode științifice, cât și contemplative de explorare a conștiinței. Unul dintre proiectele institutului se numește *Proiectul Shamatha*, o retragere pe o perioadă de un an de zile a treizeci de studenți ce implică o evaluare științifică înainte, în timpul și după experiment.

Mulțumiri

Această lucrare a început să prindă formă când vechea mea prietenă Lynn Quirolo a transcris neobosită diferite prelegeri despre shamatha pe care le-am ținut de-a lungul a numeroase retrageri. Ea a adunat materialul brut într-o carte, pe care am revizuit-o. În acest punct, un alt drag prieten și coleg, Brian Hodel, a intervenit și și-a oferit ajutorul ca jurnalist de profesie pentru a șlefui anumite pasaje. Manuscrisul a fost apoi trimis la *Wisdom Publications*, moment în care David Kittelstrom mi-a oferit sfaturi valoroase ce implicau modificări radicale, pe care le-am pus în practică. David și un alt editor de la *Wisdom*, Susan Bridle, au făcut sugestii excelente de îmbunătățire a acestei lucrări, iar James Elliot a realizat pregătirea pentru tipar. Deci această carte a fost subiectul mai multor iterații, fiecare dintre ele, cred, perfecționând-o pe ultima, și sunt profund recunoscător tuturor celor care au contribuit. Speranța mea sinceră este că va fi de folos celor care doresc să-și echilibreze mentalul prin practica shamatha și că va contribui la înțelegerea științifică a atenției și a potențialului său. Adresez mulțumiri

soției și familiei mele pentru iubirea și sprijinul lor constant, pe care le prețuiesc mai mult decât pot exprima în cuvinte. În final, cea mai profundă recunoștință este adresată tuturor învățătorilor mei pe calea budistă care m-au inițiat în shamatha și m-au ghidat în această practică. Lor le transmit pentru totdeauna recunoștința mea, însoțită de cea mai profundă venerație.

B. Alan Wallace

Introducere

Puține aspecte ne influențează viața mai mult decât aptitudinea noastră de a fi atenți. Dacă nu ne putem focaliza atenția – fie datorită unei agitații prea mari, fie datorită unei prea mari inerții – nu putem face mai nimic bine. Nu putem învăța, nu putem asculta, nu putem dialoga cu ceilalți, nu putem munci, nu ne putem juca și nu putem nici măcar dormi bine dacă atenția ne este afectată. Și în cazul multora dintre noi, atenția ne este afectată în majoritatea timpului.

Oamenii a căror capacitate de a fi atenți scade mult sub normal pot fi diagnosticați cu tulburare hiperkinetică cu deficit de atenție (THDA). Tratamentul cel mai cunoscut al acestei afecțiuni îl constituie medicamentele de sinteză. Popularitatea *Ritalin*-ului* a crescut dramatic în ultimii ani. Statele Unite produc și consumă de cinci ori mai multe asemenea substanțe decât restul lumii la

* (n.tr. – Ritalin, cunoscut sub denumirea sa chimică de metilfenidat, este considerat a fi un puternic stimulent al sistemului nervos central)

un loc. Numeroasele efecte secundare nocive ale medicamentelor ce tratează THDA par un preț mic de plătit față de eliminarea simptomelor tulburărilor de atenție.

Abordarea materialistă a THDA este imens profitabilă pentru industria farmaceutică, dar este profund descurajantă pentru persoanele care devin dependente de medicamente. În timp ce societatea susține sus și tare: „Spune NU drogurilor!", când vine vorba de vindecarea tulburărilor de atenție mesajul devine „Alege o ameliorare rapidă!".

Asta nu înseamnă că medicamentele de sinteză nu pot fi de ajutor în tratarea THDA-ului. Cu siguranță pot, așa cum milioane de oameni au descoperit prin experiență directă. Sunt chiar necesare câteodată, în special pentru a combate simptome severe. Dar ele *nu vindecă*, ci doar fac să dispară simptomele, generând în același timp efecte secundare nocive. Și chiar dacă nu devii dependent fizic de medicamente, poți căpăta o dependență psihică – poate chiar pe viață. Astfel, în cazurile clinice, substanțele de sinteză pot juca un rol important în contextul unui set mai larg de intervenții. Dar cu cât mai repede vom reuși să ne scăpăm copiii, adolescenții, adulții de dependența de medicamente, oferindu-le metode prin care să-și poată menține singuri atenția într-o stare de echilibru funcțional, cu atât mai bine.

Aptitudinea de a fi atenți ne afectează în nenumărate moduri. Însăși percepția pe care o avem asupra realității este strâns legată de aspectele asupra cărora ne focalizăm atenția. Toate lucrurile cărora le acordăm atenție ne par a fi reale, în timp ce cele

pe care le ignorăm – indiferent cât de importante ar putea fi – par insignifiante. Filozoful american, pionier al psihologiei moderne, William James, a subliniat această idee în urmă cu mai bine de un secol: „În fiecare moment, aspectele cărora le acordăm atenție constituie realitatea noastră."[1]

Evident, el nu sugera că lucrurile devin nonexistente atunci când le ignorăm; multe dintre aspectele de care nu suntem conștienți au o mare influență asupra vieții noastre și asupra lumii ca întreg. Dar ignorându-le, nu le includem în realitatea *noastră*. Nu le înregistrăm existența.

Fiecare dintre noi alege, prin atenția pe care o acordă lucrurilor, universul în care trăiește și oamenii pe care îi întâlnește. Dar pentru majoritatea dintre noi, această „alegere" este inconștientă, deci de fapt nu este deloc o alegere. Când ne gândim la cine suntem, nu este cu putință să ne amintim tot ceea ce am experimentat vreodată, toate comportamentele și calitățile pe care le-am manifestat. Ce ne apare în minte când întrebăm „Cine sunt eu?" sunt acele lucruri cărora le-am acordat atenție de-a lungul anilor. Tot așa se petrece și cu părerile noastre despre ceilalți oameni. Realitatea noastră nu este alcătuită atât de mult din ce există în afara noastră, cât din acele aspecte ale lumii asupra cărora ne-am focalizat atenția.

Atenția este întotdeauna înalt selectivă. Dacă te consideri o ființă materialistă, cel mai probabil te raportezi în principal la obiecte și evenimente fizice. Tot ce este nonfizic îți pare „imaterial", în sensul că nu există cu adevărat decât poate ca un compus din materie și energie. Dar dacă te consideri o

ființă spirituală sau religioasă, mai mult ca sigur te raportezi la aspecte mai puțin palpabile. Noțiunile de Dumnezeu, suflet, mântuire, conștiință, iubire, liber-arbitru, legături cauzale – pot să-ți pară mult mai reale decât particulele elementare sau câmpurile energetice.

Ce vreau să spun prin asta este că, dacă ești capabil să-ți focalizezi atenția la voință, poți cu adevărat să-ți alegi universul în care trăiești.

Atenția are, de asemenea, un impact profund asupra caracterului și comportamentului etic. William James considera că aptitudinea de a aduce înapoi, la voință, o atenție împrăștiată, din nou și din nou, constituie însăși rădăcina rațiunii, a caracterului și a voinței. Misticii creștini afirmă de secole că o minte agitată cade cu ușurință în tentație, ceea ce duce la păcat. Și budiștii susțin că o minte predispusă la împrăștiere cedează cu ușurință în fața miriadelor de distrageri ale minții, ce nasc tot felul de comportamente nocive. Dacă ne putem feri atenția de tentații negative, avem o șansă de a le învinge.

James sublinia, de asemenea, că geniile de orice fel excelează în capacitatea lor de a menține la voință o atenție susținută. Gândiți-vă doar la marii muzicieni, matematicieni, savanți și filozofi ce au existat de-a lungul istoriei – cu toții au avut, se pare, capacitatea extraordinară de a-și focaliza atenția cu o mare claritate pentru perioade lungi de timp. O minte stabilită într-o asemenea stare de echilibru alert este un teren fertil pentru apariția a tot felul de asocieri și înțelegeri originale.

Este oare cu putință ca „geniul" să reprezinte un potențial pe care cu toții îl împărțim – fiecare

prin propria sa capacitate creatoare, ce necesită doar puterea unei atenții susținute pentru a-l debloca? O minte focalizată poate aduce scânteia creativității la suprafața conștiinței. Mintea prinsă fără încetare dintr-o distragere în alta, pe de altă parte, poate fi pentru totdeauna îndepărtată de potențialul creativității sale. Cu siguranță, dacă ne-am amplifica facultatea atenției, viețile noastre s-ar îmbunătăți simțitor.

Maleabilitatea atenției

În timp ce nenumărate studii au fost realizate de-a lungul secolului trecut asupra diferitelor calități ale atenției, despre maleabilitatea sa (cu referire la cât de mult poate fi amplificată atenția prin antrenament) se știe extrem de puțin. Dacă avem în vedere importanța enormă a atenției în toate aspectele vieții, această scăpare este ciudată.

Unul dintre motivele lipsei cercetărilor în acest domeniu se poate datora unei presupuneri comune că nivelul atenției noastre este inflexibil. William James scria:

> Să ai o mare putere de focalizare a atenției este fără îndoială un imens avantaj. Cei care o au muncesc cu mai multă eficiență și mai puțin stres și efort. Înclin să cred că cei care se nasc astfel nu vor putea să obțină această putere într-un prea mare grad prin disciplină și exercițiu. Capacitatea de focalizare este probabil o caracteristică fixă a individului.[2]

James recunoștea importanța uriașă a abilității de a menține la voință atenția asupra unui subiect ales, afirmând că o educație care ar putea îmbunătăți această capacitate ar fi *educația* prin excelență.[3] Dar a fost în încurcătură când a venit vorba de a oferi câteva direcții practice de împlinire a acestui țel.

Atât timp cât mințile noastre oscilează compulsiv între agitație și inerție, rătăcind de la un dezechilibru al atenției la altul, nu vom putea descoperi profunzimile conștiinței umane. Este posibil ca mintea să fie ireversibil eliberată de toate tensiunile sale emoționale, cum sunt lăcomia, ostilitatea, depresia, invidia, mândria? Există limite pentru iubirea și compasiunea noastră? Este starea de conștiență finită și imuabilă? Știm că mintea are puteri de vindecare (atribuite uneori „efectului placebo") și, totodată, ne poate face să ne îmbolnăvim? Ce alte puteri există în stare latentă în interiorul conștiinței umane și cum pot fi ele accesate? Aceste întrebări au fost formulate de-a lungul timpul de către mistici, iar atenția focalizată a fost un instrument esențial în explorarea lor.

În lumea modernă ne bucurăm de un acces fără precedent la numeroase tradiții axate pe introspecția meditativă. Hinduși și budiștii Indiei au făcut progrese unice și de finețe în domeniul dezvoltării atenției. Metodele de antrenament al atenției descrise în această carte își au sursa de inspirație în această moștenire contemplativă și implică tipuri variate de practici meditative. Și deși tehnicile descrise aici provin din tradițiile budiste ale Indiei și Tibetului, ele sunt accesibile și benefice pentru oricine le abordează, indiferent de înclinațiile religioase

sau ideologice. La fel ca orice talent, cum este, de exemplu, cântatul la pian sau practicarea unui sport, putem, prin exercițiu, repetiție și perseverență să ne dezvoltăm capacități pe care în prezent nu le avem.

Indiferent din ce punct începem, putem beneficia de antrenamentul atenției. Scopul meu în această carte este să ofer un instrumentar de amplificare a atenției oamenilor, indiferent de locul în care ei se situează în spectrul dezvoltării atenției. La nivel fundamental, aceste metode pot fi de ajutor în prevenirea și tratarea TDHD, afecțiune care preschimbă cele mai banale îndatoriri într-un chin. Pentru cei cu o capacitate inițială ceva mai ridicată, metodele prezentate aici îi pot ajuta să-și mențină o mai bună atenție în viața de zi cu zi, să aibă performanțe profesionale mai bune, o stare de sănătate mai bună, o stare psihoemoțională mai bună. În cele din urmă, această carte conține metode pentru o perfecționare riguroasă a facultății atenției către niveluri neimaginate și neexplorate în lumea modernă și va avea o valoare cu totul aparte pentru contemplativii care urmăresc să dezlege enigmele lumii.

În special în etapele avansate, această carte atinge uneori aspecte care presupun fie existența unui background de cunoștințe, fie o înclinație către cercetarea unor chestiuni doctrinale ce susțin antrenamentul atenției într-un context budist. De vreme ce am scris această carte și pentru a arăta anumite neclarități printre budiștii contemporani despre cum Buddha și comentatorii ce au urmat au predat shamatha și implicațiile practice ale acestor neclarități, cititorii non-budiști pot considera aceste

discuții tangențiale cu interesele lor. Nu trebuie să fii budist pentru a practica shamatha; puteți să vă simțiți liberi să săriți peste aceste pasaje. Cu toate acestea, aveți ocazia să descoperiți divergențele ce au apărut în cei peste 2.500 de ani de istorie ai acestei discipline.

Zece etape ale dezvoltării atenției

Ca structură pentru dezvoltarea gradată a atenției, am ales cea mai completă și detaliată enumerare pe care am găsit-o în literatura de specialitate – cele zece stadii descrise de misticul indian budist al secolului al VIII-lea, Kamalashila, în tratatul clasic *Stages of Meditation* („Etapele meditației").

Într-o dezbatere istorică din Tibet, Kamalashila a susținut că o purificare temeinică a minții necesită o disciplinare în trei direcții: a eticii, a atenției și a introspecției contemplative. Trăirile introspecției sunt valoroase, dar după ce beatitudinea unor asemenea momente meditative pălește, rufele murdare ale minții încă așteaptă să fie curățate. În acest scop, introspecția contemplativă trebuie să fie susținută de o mare stabilitate a atenției, ceea ce necesită un antrenament sistematic.

Calea conține puncte de reper. Folosind structura indicată de Kamalashila, putem ști unde ne situăm, ce ar trebui să facem și ce să căutăm.

Cele zece etape ale dezvoltării atenției sunt:

1. Atenția direcționată
2. Atenția continuă
3. Atenția perfecționată

4. Atenția riguroasă
5. Atenția controlată
6. Atenția liniștită
7. Atenția pe deplin liniștită
8. Atenția focalizată
9. Stabilitatea atenției
10. Shamatha.

Aceste zece etape sunt secvențiale. Încep de la nivelul unei minți ce nu are puterea de a se focaliza mai mult de câteva secunde și culminează cu o stare de stabilitate sublimă și de vacuitate ce poate fi menținută timp de câteva ore. Progresul de la o etapă la alta se face prin dezrădăcinarea unor forme din ce în ce mai subtile ale celor două obstacole: agitația mentală și apatia. Împlinirea cu succes a fiecărei etape este determinată de un criteriu specific și însoțită de un semn clar.

Trei tehnici

Pentru a ghida practicanții de-a lungul acestor zece etape, am ales din învățăturile budiste trei exerciții pe care le-am considerat a fi eficiente pentru oamenii lumii moderne. Aceste trei tehnici stau la baza celor trei subdiviziuni ale cărții. În primele patru etape, putem alege ce metodă ni se pare mai accesibilă. De la etapa a cincea mai departe, mintea este relativ stabilă și se poate trece la exerciții mai avansate.

Pentru parcurgerea primelor patru etape, recomand tehnica de *conștientizare a respirației*. Variații ale acestei metode se regăsesc în zen, vipassana și budismul tibetan. Conștientizarea

respirației înseamnă să ne fixăm conștiența asupra senzațiilor implicate în respirație, revenind continuu cu atenția asupra lor ori de câte ori mintea vagabondează.

Începând cu etapa a cincea, recomand metoda numită *fixarea minții în starea sa naturală*. În această tehnică, ne direcționăm atenția către experiențele mentale, către toate evenimentele – gânduri, imagini mentale, trăiri – care apar în domeniul minții. Metoda provine din tradiția *Dzogchen* – „Marea Perfecțiune", dar se regăsește și în alte ramuri budiste.

De la prezentarea etapei a opta mai departe, trecem la o practică mai avansată în care menținem conștiența asupra însăși conștienței. Tehnica se numește *shamatha fără obiect*. Aici practica nu caută atât de mult să *amplifice* stabilitatea atenției și starea de vid, cât să *descopere* liniștea și luminozitatea inerente înseși conștienței.

Antrenamentul în conștientizarea respirației poate fi util oricui, inclusiv celor care doresc să prevină sau să trateze tulburările de atenție (deficit/hiperactivitate). Majoritatea practicanților consideră a doua metodă, cea de fixare a minții în starea sa naturală, mai provocatoare, însă unii ajung fără dificultăți la această realizare. Tot astfel, tehnica de menținere a conștienței asupra însăși conștienței este mai profundă, însă poate fi optimă încă de la început pentru cei atrași de ea.

Puteți utiliza oricare dintre cele trei metode pentru a parcurge cele zece etape ale dezvoltării atenției sau puteți folosi succesiunea indicată în această carte. Cât de repede veți progresa va depinde

de gradul vostru de implicare și de cel în care mediul și modul de viață vă permit o asemenea practică.

Interludii

Între descrierile oferite pentru fiecare dintre cele zece etape, am inclus „interludii", tehnici auxiliare care completează antrenamentul atenției. După fiecare explicație a primelor patru etape, am inserat câte un interludiu despre amplificarea uneia dintre cele patru calități ale inimii: *iubirea plină de bunătate, compasiunea, bucuria empatică* și *seninătatea*. Aceste metode ajută în special la echilibrarea emoțională și deschiderea inimii. Dacă știm cum să lucrăm în mod inteligent cu emoțiile, putem evita multe obstacole care altfel se pun în calea preocupării noastre de a ne focaliza atenția.

Intercalate cu descrierile etapelor cinci-nouă sunt interludii ce prezintă tehnici aplicabile ziua și noaptea pentru visarea conștientă (extrase din cercetările științifice moderne) și tehnici din yoga stării de vis (extrase din budismul tibetan). Aceste practici urmăresc să amplifice conștiența zi și noapte, pentru că, dacă atenția noastră ar fi focalizată doar în timpul pe care îl petrecem într-o meditație formală, beneficiul ar fi minim.

Unul dintre cele mai mari beneficii pe care ni-l oferă o atenție puternică este că ne dă posibilitatea de a ne amplifica cu succes și alte calități binefăcătoare.

Cu arma puternică a atenției focalizate, putem dezrădăcina obiceiuri negative ce păreau de nesurmontat, precum dependențele sau gândurile

și emoțiile nocive. Putem să o folosim pentru a ne amplifica atitudinea de deschidere sufletească față de ceilalți, și de aici, să experimentăm incursiuni profunde în natura minții și a realității, care să ne transforme radical relația pe care o avem cu restul lumii.

Țeluri și așteptări

Majoritatea oamenilor ar descoperi că viața li s-ar îmbogăți uimitor doar prin parcurgerea cu succes a primelor două din cele zece etape. Acest nivel cere un anumit efort, dar poate fi dobândit de oamenii ocupați, care au responsabilități profesionale și familiale, atâta vreme cât sunt dispuși să petreacă zilnic un anumit timp în meditație. Poate îmbunătăți extraordinar calitatea a tot ceea ce facem și ne poate face mai rezistenți la factorii de stres fizici și emoționali. Dacă acesta ne este scopul, nu e nicio problemă să folosim tehnicile din această carte în vederea atingerii lui.

Totuși, așa cum am spus mai sus, această carte este, de asemenea, un ghid pentru cei ce doresc să treacă mult peste nivelurile considerate normale ale atenției. Pentru majoritatea oamenilor, etapa a treia va necesita o implicare mai mare decât o meditație de una-două ore pe zi în contextul unei vieți aglomerate. Etapele mai avansate ale antrenamentului atenției sunt accesibile celor care se dedică timp de câteva săptămâni sau luni unei practici riguroase într-un mediu favorizant. Progresul dincolo de etapa a patra necesită o angajare vocațională în acest antrenament,

ce poate implica o practică neîntreruptă timp de luni sau ani.

Dacă parcurgem cele zece etape ale antrenamentului atenției descrise în această carte, beneficiile sunt cu adevărat uriașe. Când ajungem la al nouălea stadiu, mintea ne este în sfârșit echilibrată, eliberată chiar și de cele mai subtile reziduuri. Se spune că în acest punct ne putem focaliza continuu și fără efort asupra obiectului ales pentru cel puțin patru ore. La începutul acestui antrenament, practicanții sunt în mod tradițional încurajați să realizeze ședințe de douăzeci și patru de minute, ce reprezintă a șaizecea parte din lungimea unei zile. În etapa de culme a acestui antrenament, ar trebui să fim capabili să ne menținem atenția focalizată cu o claritate fără precedent pentru o perioadă de zece ori mai mare.

Conform tradiției tibetane orale, dintre practicanții înzestrați pentru această cale, cei cu abilitățile cele mai pătrunzătoare vor putea parcurge cele zece etape în decurs de trei luni, cei cu abilități „medii" în decurs de șase luni, iar cei cu abilități „palide" în decurs de nouă luni. Aceste estimări presupun ca practicanții să trăiască într-un mediu contemplativ și să se dedice antrenamentului zi și noapte. Referirea la abilități pătrunzătoare, medii și palide se referă la gradul de îndemânare și stabilitate a atenției pe care practicanții le investesc în antrenament. Așa cum unii oameni se nasc muzicieni talentați, sportivi, matematicieni, tot așa există unele persoane înzestrate cu un nivel extraordinar de stabilitate și de trezire a atenției, ceea ce le oferă un avans în această practică. Alții pot avea un

entuziasm debordant și o mare dăruire ce le vor fi de un real folos în lunile lungi pe care le presupune antrenamentul.

Acest nivel de antrenament specializat le poate părea multor cititori ai acestei cărți descurajator și irealizabil, dar să îl comparăm cu efortul sportivilor olimpici. Doar un număr mic de oameni au timpul, capacitatea și înclinația pentru a se dedica unui asemenea antrenament, ce poate părea, la prima vedere, că are prea puțină însemnătate pentru diversele probleme de ordin practic cu care se confruntă umanitatea în zilele noastre. Dar, cercetări asupra atleților dedicați au subliniat multe descoperiri valoroase cu privire la nutriție, exercițiu și motivare umană, care au relevanță pentru publicul larg. În timp ce antrenamentul sportivilor olimpici se focalizează în principal pentru dobândirea unei excelențe la nivel fizic, antrenamentul atenției este preocupat de dobândirea unor performanțe optime ale atenției.

Odată ce etapa a noua a fost parcursă cu succes, practicantul este pregătit pentru o descoperire extraordinară, ce presupune o modificare la nivelul sistemului nervos și un salt fundamental al conștiinței. El este gata pentru a atinge shamatha: mintea sa este stăpânită pe deplin, aptă să fie folosită într-o multitudine de moduri, iar trupul a dobândit, de asemenea, o supleță și o grație fără precedent. Este o realizare remarcabilă, diferită de tot ce a fost experimentat până atunci.

De pe vremea lui Buddha, când oamenii îi întrebau pe adepții budiști despre natura practicii lor, ei răspundeau în general: „Vino și vezi!" În 1992,

neurologii ce studiau efectele practicilor meditative avansate asupra unor călugări tibetani au afirmat că vor să descopere efectele meditației la nivel neuronal și comportamental. Unul dintre călugări a răspuns: „Dacă vă doriți cu adevărat să înțelegeți efectele meditației, aș fi bucuros să vă învăț. Doar prin propria experiență veți cunoaște cu adevărat efectele unei asemenea practici."

Să începem acum să studiem prima etapă, folosind tehnica de conștientizare a respirației.

Etapele de început:

CONȘTIENTIZAREA RESPIRAȚIEI

Etapa întâi: ATENȚIA DIRECȚIONATĂ

Prima dintre cele zece etape ce conduc la obținerea stării de shamatha este numită *atenția direcționată*. Semnul care ne arată că am parcurs această etapă este capacitatea de a ne menține atenția timp de una-două secunde asupra obiectului ales pentru meditație. Dacă acesta este unul complicat, ca în vizualizările complexe, timpul necesar până la reușită poate fi de zile sau săptămâni. Dar dacă obiectul ales este respirația, putem reuși din prima.

Capacitatea de *a fi conștient* este esențială în practica shamatha. Conștiența în acest context diferă oarecum de felul în care este prezentată actualmente de învățătorii contemporani ai meditației. De exemplu, maeștrii în vipassana o definesc ca o stare de atenție lipsită de orice judecată, clipă de clipă, cu privire la orice se ivește. În contextul stării de shamatha, totuși, *starea de conștiență* se referă la atenția continuă la un obiect familiar, fără distrageri sau momente de uitare.

Această primă etapă a atenției direcționate este obținută prin *puterea auzului*. Conform tradiției budiste, cel mai eficient mod de a obține noi cunoștințe este de la un profesor experimentat și cunoscător. Întâi auzi învățătura, apoi urmează cititul, studiul, practica. Puterea auzului se referă atât la a asculta învățătura, cât și la a citi despre ea, în special când nu întâlnim niciun profesor autentic.

Unul dintre primele semne de progres în practica shamatha este pur și simplu să observăm cât de haotică ne este mintea. Încercăm să rămânem atenți, dar gândurile ne fug aiurea, și alunecăm într-o stare de absență a focalizării. Oamenii care nu se așază niciodată în tăcere căutând să-și concentreze mentalul pot trăi cu iluzia că mintea lor este calmă și adunată. Doar atunci când încercăm să ne direcționăm atenția, către un singur obiect, timp de câteva minute, devine vizibil cât de agitată și fragmentată ne este atenția. Din perspectivă budistă, o minte neantrenată suferă de deficit de atenție și hiperactivitate, fiind astfel disfuncțională.

Ca un elefant sălbatic, o minte neîmblânzită poate produce daune enorme atât nouă, cât și celor din jurul nostru. În afara oscilației dintre deficitul de atenție (în care suntem pasivi) și hiperactivitate (în care suntem activi), o minte normală neantrenată revarsă compulsiv un șuvoi toxic de gânduri rătăcitoare, de care se agață obsesiv, purtată dintr-o poveste într-alta. Tulburările deficit de atenție/hiperactivitate și cele obsesiv/compulsive nu se limitează doar la persoanele bolnave mental; o minte normală este înclinată către asemenea dezechilibre, de aceea oamenii obișnuiți experimentează atât de

multe suferințe mentale! Asemenea tulburări sunt simptomele unei minți dezechilibrate.

Aceste două tendințe disfuncționale par să fie intrinseci minții. Hiperactivitatea este caracterizată de excitare, agitație, distragere, în timp ce deficitul de atenție este caracterizat de lene, inerție, letargie. Când mințile noastre sunt subiectul acestor două dezechilibre, avem prea puțin control asupra a ceea ce se petrece în mentalul nostru. Putem crede în voință liberă, dar cu greu ne putem numi „liberi" dacă nu suntem capabili să ne focalizăm propria atenție la voință. Niciun filozof sau cercetător al cogniției nu trebuie să ne avertizeze că nu întotdeauna comportamentul nostru este ghidat de liber-arbitru – aceasta devine evident atunci când încercăm să ne menținem atenția focalizată asupra unui obiect ales.

Astfel, practica noastră de a menține atenția focalizată asupra respirației, constă în prelungirea stării noastre de conștiență asupra respirației. Deși aceasta necesită o minte în alertă, vigilentă, o asemenea focalizare nu ar trebui să fie tensionată, ci echilibrată. Când descoperim că am fost distrași de la obiectul meditației, va fi poate firesc să ne adunăm cu mai multă putere, focalizându-ne cu mai multă atenție. Aceasta se observă în expresiile faciale ale oamenilor care urmăresc să se focalizeze: buzele se strâng, sprâncenele se apropie, fruntea se ridează. Ei se concentrează, dar ca un suc de portocale – fluiditatea e stoarsă din mintea lor! Dacă vrei să te concentrezi o perioadă scurtă de timp și nu te deranjează efectele secundare ale tensiunii și oboselii, poți urma strategia de mai sus. Dar dacă

vrei să urmezi calea shamatha, ai nevoie de o soluție alternativă.

Am descoperit acest fapt prin experiență. În timpul primei mele retrageri shamatha de lungă durată, am fost plin de entuziasm. Am vrut să profit la maximum de șansa rară pe care o aveam, pentru că meditam în India sub îndrumarea lui Dalai Lama! Nu aveam griji financiare, iar nevoile mele materiale îmi erau ușor împlinite. Tot ce trebuia să fac era să pun învățăturile primite în practică. M-am dăruit acestui antrenament cu toată puterea.

Mă trezeam în fiecare dimineață la 3.30, excepție o singură dată când m-am trezit la 3.45 și am fost supărat pe mine că fusesem neglijent. Entuziast eram, dar atât de rigid! Manualele tibetane asupra meditației shamatha pe care le studiasem de-a lungul anilor susțineau că tipul de atenție necesar la începutul unei asemenea practici era „profund focalizat", așa că am încercat cât de mult am putut să opresc mintea din hoinăreală. În decurs de câteva săptămâni, acordând multe ore pe zi meditației, mi-am putut menține atenția asupra obiectului ales timp de jumătate de oră. Am fost încântat că am progresat atât de rapid.

Totuși, pe măsură ce săptămânile treceau, am devenit din ce în ce mai obosit. Mă scurgeam atât fizic, cât și mental, bucuria practicii a scăzut corespunzător și am simțit că atenția mea nu se mai dezvolta. Ce fusese greșit? Mă străduisem prea tare. Practica shamatha implică echilibrul minții, și aceasta include echilibrul între efortul depus în antrenament și relaxare.

Cred că acest fapt arată o diferență culturală între tibetanii care trăiau pe crestele Tibetului și oamenii moderni care duc o viață în pas alert, cu simțurile constant bombardate de telefoane, e-mail, media și zgomot. Anii trăiți astfel condiționează sistemul nervos și mintea în moduri ce ar putea fi considerate tortură în Tibetul tradiționalist. Un doctor tibetan a spus odată despre cineva care locuia în Vest: „Din perspectiva medicinei tibetane, cu toții suferiți de tulburări nervoase. Dar, având în vedere cât de bolnavi sunteți, faceți față remarcabil de bine!"

Fie că locuim în Boston, Buenos Aires, Berlin sau Beijing, mințile noastre sunt condiționate să fie mai acordate pe nivelul gândirii compulsive decât cele ale tibetanilor secolului trecut. Deci când tratatele tibetane de meditație sfătuiesc începătorii să-și focalizeze ferm atenția, instrucțiunile se adresează unui cititor foarte diferit de orășeanul secolului al XXI-lea. Înainte să începem să dezvoltăm stabilitatea atenției, trebuie să învățăm să ne relaxăm.

Metoda meditativă ce urmează include practica relaxării alături de indicații privind conștientizarea respirației.

Practica: Conștientizarea respirației și relaxarea

Mințile noastre sunt legate de trup, deci este necesar să includem trupul în practica meditativă. În fiecare ședință, vom începe prin a ne aduce trupul în starea sa naturală, urmărind trei aspecte: relaxarea, nemișcarea și focalizarea.

Postura

În general, este de preferat să practicăm meditația așezați pe o pătură, cu picioarele încrucișate. Dar dacă această postură nu ne este confortabilă, putem fie să ne așezăm pe un scaun, fie să ne întindem pe spate, cu capul așezat pe o pernă. Orice postură alegem, spatele trebuie să fie drept, iar trupul destins și relaxat. Ochii pot să fie închiși, întredeschiși sau deschiși, după cum dorim. Felul în care realizez eu meditația de conștientizare a respirației este cu ochii parțial închiși, astfel încât să las puțină lumină să pătrundă; îmi place să meditez într-o cameră cu lumină difuză. Hainele să fie lejere, confortabile, să nu ne jeneze în zona pieptului sau a abdomenului.

Dacă suntem așezați, ne putem pune mâinile pe genunchi sau în poală. Capul să fie ușor înclinat sau direcționat către în față, iar limba să atingă ușor zona palatului. Devenim conștienți de senzațiile tactile din trup, de la vârful picioarelor până în creștetul capului. Percepem senzațiile de la nivelul umerilor și gâtului. Dacă remarcăm tensiuni, ne destindem. De asemenea, suntem atenți la musculatura facială – maxilarele, tâmplele, fruntea, ochii – și relaxăm orice zonă contractată. Destindem zona feței (care ajunge să fie ca a unui bebeluș dormind) și întregul trup.

De-a lungul întregii ședințe, menținem trupul cât mai nemișcat. Evităm orice mișcare de prisos, cum ar fi scărpinatul. Vom observa că nemișcarea trupului ajută la liniștirea minții.

Adoptăm o postură vigilentă. Ridicăm ușor zona sternului, astfel încât atunci când respirăm, să simțim

senzațiile în abdomen, care se expansionează în timpul inspirației și se retrage în timpul expirației. În timpul meditației, respirăm ca și cum am turna apă într-o cană, umplând-o de la bază spre vârf. Când respirația este de amplitudine mică, doar abdomenul se va dilata. Într-o inspirație mai profundă, întâi se va dilata abdomenul, apoi diafragma; iar când inspirăm și mai profund, întâi se va dilata abdomenul, apoi diafragma, iar în final zona pieptului.

Dacă meditățm întinși pe spate, ne așezăm în așa fel încât să putem trasa mental o linie dreaptă care unește punctul dintre zona călcâielor, buricul și bărbia. Lăsăm tălpile relaxate către exterior, brațele sunt întinse pe lângă trunchi, într-un unghi de aproximativ 30 de grade, cu palmele orientate în sus. Capul este așezat pe o pernă. O păturică plasată sub zona genunchilor ne poate ajuta să ne relaxăm spatele. Starea de vigilență în poziția culcat este în principal psihologică, însemnând o atitudine de a privi postura drept o postură de meditație, și nu pur și simplu de relaxare.

Practica

Suntem relaxați. Nemișcați. Vigilenți. Aceste trei atitudini ale trupului se vor menține în toate ședințele de meditație. Odată ce am imprimat trupului aceste atitudini, realizăm trei respirații lente, blânde, profunde, inspirând și expirând pe nas. Ne lăsăm conștiința să pătrundă întregul trup, notând orice senzație ce apare legat de respirație. Ne bucurăm de aceste respirații, ca și cum am primi un masaj blând din interior.

Acum lăsăm respirația să curgă de voie în ritmul ei natural. Continuăm să respirăm pe nas, observând senzațiile ce survin în întregul trup. Remarcăm întregul parcurs al inspirației și expirației, dacă este lungă sau scurtă, profundă sau superficială, lentă sau rapidă. Nu impunem niciun ritm. Suntem atenți la respirație, fără să o influențăm în vreun fel. Nici măcar nu formulăm preferințe față de un fel sau altul de a respira. Nu presupunem că o respirație ritmică este mai potrivită decât una neregulată. Lăsăm trupul să respire ca într-un somn profund, fiind însă pe deplin vigilenți.

Gândurile pot să apară nechemate, iar atenția ne poate fi distrasă de diferite zgomote sau stimuli din ambianță. Când remarcăm că ne-a fugit mintea, în loc să ne încordăm și să aducem forțat atenția înapoi asupra procesului respirator, pur și simplu dăm drumul acestor gânduri și distrageri. În special în timpul expirațiilor, ne destindem trupul, ne eliberăm de gândurile nedorite și aducem cu bucurie atenția înapoi în trup. Când remarcăm că mintea vagabondează, nu ne întristăm. Ne bucurăm că am remarcat distragerea și aducem mintea înapoi cu blândețe.

Din nou și din nou, contracarăm agitația și turbulența minții relaxându-ne cât mai profund, nu contractându-ne trupul sau mintea. Dacă apare vreo tensiune în zona umerilor, a feței, a ochilor, ne destindem. Cu fiecare expirație, ne eliberăm de gândurile nedorite ca de niște frunze uscate îndepărtate de un vânt blând. Ne relaxăm profund de-a lungul întregii expirații și continuăm să ne relaxăm pe măsură ce respirația următoare ne umple fără efort, ca o maree. Respirăm atât de firesc și natural, încât ne simțim ca și cum trupul ne-ar fi respirat de ambianță.

Continuăm practica timp de douăzeci și patru de minute, apoi revenim ușor și ne reconectăm la mediul înconjurător.

Reflecții asupra practicii

Meditația de conștientizare a respirației se bazează pe discursul fundamental al lui Buddha în această direcție. Iată un extras din explicația lui Buddha:

> Inspirând lung, individul conștientizează – Inspir lung. Expirând lung, individul conștientizează – Expir lung. Inspirând scurt, individul conștientizează – Inspir scurt. Expirând scurt, individul conștientizează – Expir scurt. Individul învață astfel: Voi inspira, conștientizând întregul trup. Voi expira, conștientizând întregul trup. Voi inspira, relaxând întregul trup. Voi expira, relaxând întregul trup.[4]

Așa cum am spus mai sus, în această practică nu urmărim să intervenim în niciun fel asupra respirației, pur și simplu remarcăm durata fiecărei inspirații și a fiecărei expirații. În majoritatea comentariilor budismului Theravada asupra acestui discurs, expresia „conștientizând întregul trup" este interpretată ca făcând referire la întregul trup al respirației, adică la întregul interval al fiecărei inspirații și expirații. Cu siguranță acesta este unul dintre țelurile acestei metode, însă are, de asemenea,

valoare și observarea senzațiilor respiratorii ce apar în întregul trup.

Aceasta este o abordare a antrenamentului atenției. În loc să îndreptăm atenția asupra unei imagini mentale, a unei rugăciuni, a unei *mantra* sau asupra unei anumite zone a trupului, ne lărgim sfera de conștientizare asupra întregului câmp al senzațiilor din trup, în special a celor legate de respirație. Accentul aici se pune pe relaxarea fizică și mentală. Dacă ne încordăm trupul și mintea, antrenamentul shamatha va accentua tensiunea pe care deja o simțim. Fixându-ne atenția în trup, destrămăm nodurile trupului și ale minții. Încordarea se destramă de la sine, iar aceasta liniștește întregul trup.

Conștientizarea respirației este în general indicată celor înclinați către gândirea compulsivă. Așa cum Asanga, maestrul budist al secolului al V-lea, spunea: „Dacă în special gândurile involuntare vă domină comportamentul, atunci focalizați-vă mintea în conștientizarea expirației și a inspirației."[5] De vreme ce aproape oricine trăiește în lumea modernă se confruntă cu o supraîncărcare a gândirii, a memoriei, a planificării, iată care ar putea fi sfatul medicului: o prescripție generală pentru liniștirea și vindecarea trupului și minții extenuate.

Deși budismul încurajează în general meditațiile în postura cu picioarele încrucișate, Buddha și-a încurajat discipolii să practice în oricare din cele patru posturi: în mers, în picioare, așezat sau întins.[6] Oricare dintre aceste posturi este adecvată. Nu oricine trăiește în lumea modernă are același tip de mental sau de sistem nervos. Dacă suntem înclinați

către agitație, putem considera poziția culcat în mod special ajutătoare pentru eliberarea tensiunilor și a blocajelor trupului și minții. Dar dacă suntem mai predispuși la lene, putem adormi de câte ori ne întindem, așa că ar fi indicat să stăm într-o poziție verticală în meditație.

Poziția întins la sol poate fi foarte folositoare în meditație când suntem obosiți, dar nu suntem încă pregătiți de culcare. În această situație, poate nu suntem capabil să rămânem cu spatele drept într-o postură vigilentă, dar posibilitatea de a ne întinde la sol pentru o perioadă să ni se pară atractivă. Să ne abandonăm nevoii trupului de a se odihni și să folosim poziția culcat pentru a calma, de asemenea, și mintea. Probabil va fi mult mai revigorant și liniștitor decât să ne uităm la televizor sau să citim ziarul. Poziția culcat poate fi singura opțiune când suntem bolnavi, răniți sau convalescenți. Poate fi în mod special de ajutor pentru meditație celor din spitale, aziluri și ospicii.

Conștientizarea respirației este extraordinară în pregătirea minții pentru antrenament, dar de asemenea ne poate ajuta să adormim. Dacă suferim de insomnie, metoda de mai sus ne poate ajuta să scăpăm de tensiunea din trup și din minte atunci când mergem seara la culcare. Și dacă ne trezim în toiul nopții și nu reușim să adormim la loc, conștientizarea respirației ne poate ajuta să ne detașăm de gândurile care ne inundă mintea. Potrivit unor studii recente, aproximativ 80% din populația Americii suferă de insomnie cronică. Deci chiar dacă singurul beneficiu al acestei tehnici este să ne aducă la zi cu somnul, tot merită.

Un mod de viață axat pe atenție

Cu toții suntem conștienți de modul în care trupul se vindecă singur. Medicii nu vindecă juliturile, iar chirurgii nu repară fracturile de oase. În schimb, ei fac tot ce le stă în putință să ajute trupul să se vindece singur – păstrând rana curată, fixând osul rupt etc. Acestea sunt acțiuni atât de firești, încât e ușor să pierdem din vedere capacitatea extraordinară a trupului de a se autovindeca.

De obicei, când remarcăm ceva ce putem controla, încercăm să-l modificăm într-un fel sau altul. Însă conștientizarea asupra respirației implică să lăsăm respirația să se desfășoare de voie, fără să intervenim. Trebuie să începem presupunând că trupul știe să respire mai bine decât mintea. Așa cum trupul știe cel mai bine cum să vindece o rană sau un os rupt, tot astfel știe cel mai bine cum să respire. Să avem încredere în trupul nostru. Probabil vom descoperi că atenția susținută asupra respirației, eliberată de interferența oscilațiilor emoționale și mentale, liniștește trupul și mintea. Putem remarca procesul de vindecare ce are loc chiar sub ochii noștri.

Conștiența este folositoare pentru a depăși dezechilibrele fizice și mentale produse de un mod de viață stresant, dăunător; însă putem utiliza conștiența și pentru a preveni din start apariția unor asemenea dezechilibre. Ecologiștii vorbesc despre „a face curat după elefant": responsabilitatea permanentă de a elimina poluarea industrială și cum cea mai eficientă abordare este de a nu ataca mediul din start. Tot astfel, conștientizarea respirației poate fi folosită

pentru a preveni poluarea mediului nostru lăuntric. Ne ajută să priponim elefantul minții și să evităm dezechilibrele ce survin atât de frecvent în societatea modernă.

Vindecarea trup-minte are o altă semnificație apropiată de ideile ecologiste. Când un râu este poluat, se poate încerca să se adauge antidoturi împotriva toxinelor în apă, sperând că asemenea aditivi vor neutraliza paguba. Dar abordarea directă și de bun simț este pur și simplu să stopăm poluarea râului. Când se face asta, în timp, curgerea apei peste sol, pietre și vegetație poate purifica râul complet. În același mod, în loc să abordăm o tehnică specială de meditație, putem pur și simplu să ne oprim din a tulbura respirația cu gânduri și emoții perturbatoare. În scurt timp, vom descoperi că fluxul sănătos al respirației se restabilește de la sine.

Conform budismului și altor tradiții contemplative, dezechilibrele mentale sunt strâns legate de trup și în special de respirație. Când suntem calmi sau supărați, respirația reacționează rapid. Și invers, iregularitățile în respirație ne afectează stările emoționale. În timpul zilei, mintea noastră este prinsă într-un flux de gânduri adeseori perturbatoare, planuri, amintiri și griji. Data viitoare când vom fi supărați, triști, entuziasmați sau surprinși, să observăm ritmul respirației. Să ne verificăm, de asemenea, când suntem într-un moment de maximă concentrare la serviciu sau când suntem prinși în trafic. Să comparăm aceste tipare respiratorii cu cele manifestate atunci când suntem acasă, calmi, relaxați, ascultând muzică sau privind un apus frumos de soare.

Când visăm, procesele mentale de toate tipurile continuă, deși trupurile noastre și simțurile fizice sunt adormite. Reacțiile noastre la vise sunt tot atât de reale și au același impact asupra trupului și respirației ca și emoțiile noastre când suntem pe deplin treji. Singura pauză pe care o avem de la această alimentare senzorială și mentală este în somnul profund fără vise. Atunci respirația se manifestă fără influențele perturbatoare ale minții. Cred că acesta este modul cel mai sănătos de a respira ce se poate manifesta de-a lungul zilei și nopții. În finalul zilei, putem adormi extenuați, dar opt ore mai târziu ne trezim revigorați și pregătiți pentru o nouă zi. De prea multe ori, aceasta se dovedește a fi doar încă o zi în care ne aruncăm trupurile și mințile în dezechilibru.

Avem acum posibilitatea de a rupe acest obicei. Nu trebuie să așteptăm până adormim pentru ca respirația să vindece daunele de peste zi. Prin conștientizarea respirației, putem face aceasta oricând. Fără a controla respirația, o lăsăm să se manifeste de voie, de la sine, fără efort, permițând trupului să-și restabilească echilibrul în felul său propriu.

Simpla focalizare a atenției asupra senzațiilor respiratorii este atenția direcționată, prima etapă a acestui antrenament. Am parcurs cu succes prima etapă atunci când suntem capabili să ne menținem atenția asupra respirației fie chiar și pentru câteva secunde. Realizată cu perseverență dimineața sau seara, o mică meditație de conștientizare ne va conferi imediat o mai mare claritate în toate

activitățile noastre și va produce o debarasare firească de obiceiurile nesănătoase.

Însă chiar dacă ni se pare eficientă această tehnică, poate fi dificil să găsim timp în fiecare zi pentru a ne dedica antrenamentul atenției. Să ne facem timp pentru a ne echilibra mintea presupune un anumit grad de iubire plină de bunătate față de noi înșine. Astfel, pentru a fi capabili să facem alegeri care ne conduc cu adevărat la starea de bine, și nu doar la niște senzații plăcute, este necesar mai întâi să ne amplificăm iubirea plină de bunătate.

Interludiu: Iubire plină de bunătate

Cu toate solicitările pe care le avem la adresa timpului nostru, ideea de a ne găsi încă un interval de timp în fiecare zi pe care să-l consacrăm meditației pare a fi încă o povară. Eu cred însă că motivul pentru care atât de mulți oameni nu găsesc timp pentru meditație nu este că sunt prea ocupați. Cu toții facem *ceva* în fiecare minut al zilei, indiferent cât de ocupate sau relaxate ne sunt viețile. *Cum* ne umplem timpul este o simplă problemă a priorităților. Este de bun simț ca ceea ce ține de supraviețuirea noastră să fie o primă prioritate, să ne asigurăm că avem suficientă hrană, un acoperiș deasupra capului, haine, că beneficiem de îngrijiri medicale, că odraslele noastre au parte de cea mai bună educație. Pentru a folosi o metaforă educațională, responsabilitățile care împlinesc aceste nevoi fundamentale sunt „acțiuni necesare", în timp ce

orice alte acțiuni sunt „elective". Ce activități elective ne umplu zilele depinde de valorile pe care le avem.

Cu alte cuvinte, după ce avem grijă de nevoile noastre fundamentale, restul timpului este dedicat împlinirii dorințelor inimii. Aceasta poate fi o căutare a fericirii, a împlinirii sau a unei vieți pline de sens. Oricare ne-am închipui că este rostul vieții noastre, acțiunile noastre se vor axa pe oameni, lucruri, circumstanțe sau alte calități nepalpabile ce ne aduc împlinire.

Suntem deja vii și urmărim fericirea de mult timp. Să ne oprim un moment și să ne întrebăm: Câtă împlinire mi-a adus viața până acum?

Alegerea fericirii autentice

Numeroși mari gânditori de-a lungul istoriei – de la Sf. Augustin la William James și la Dalai Lama – au afirmat că a căuta fericirea autentică este scopul vieții. Prin aceasta, este de la sine înțeles că ei s-au referit la ceva mai mult decât la a căuta simpla plăcere. Aveau în minte ceva mai profund, o stare de bine mult mai constantă și reală ce vine dinăuntru.[7]

Fericirea autentică este semnul unei minți echilibrate și sănătoase, tot așa cum o stare de bine la nivel fizic este semnul unui trup sănătos. Printre oamenii lumii moderne prevalează ideea că suferința este inerentă vieții, că este în natura umană să trăim frustrare, depresie și anxietate. Dar suferința noastră mentală de multe ori nu servește niciunui scop bun. Este o afecțiune ce nu ne aduce niciun beneficiu. Este doar simptomul unei minți dezechilibrate.

În căutarea fericirii, este vital să recunoaștem că puține lucruri pe lumea asta se află sub controlul nostru. Ceilalți oameni – familia, prietenii, colegii de muncă, necunoscuții – se comportă cum vor ei, în acord cu propriile lor idei și țeluri. Tot astfel, putem face prea puțin pentru a controla economia, relațiile internaționale sau mediul natural. Deci dacă ne bazăm căutarea propriei fericiri pe abilitatea de a-i influența pe ceilalți oameni sau lumea în general, mai mult ca sigur suntem condamnați la eșec. Ce putem controla? Ce libertate avem cu adevărat aici și acum? Primul nostru act liber ar trebui să fie alegerea cu înțelepciune a priorităților.

Echilibrul conativ și evaluarea priorităților

Remarcând pentru ce lucrăm și la ce aspirăm – pe ce ne petrecem timpul și resursele – putem avea o privire asupra priorităților noastre. Termenul *conativ* se referă la procesele volitive. Echilibrul conativ, un element crucial al sănătății mentale, este atins când dorințele noastre favorizează fericirea autentică a noastră sau a celorlalți. Dezechilibrele conative, pe de altă parte, sunt căi prin care dorințele noastre ne îndepărtează de sănătatea mentală și ne aduc suferință sufletească. Asemenea dezechilibre sunt întreite: deficit conativ, hiperactivitate conativă și disfuncție conativă.

Un deficit conativ apare când experimentăm o stare de apatie referitor la o mai mare fericire și la cum poate fi ea dobândită. Această apatie este în mod obișnuit însoțită de o lipsă de imaginație și de un fel

de stagnare: nu ne putem imagina că ne putem simți mai bine decât acum, așa că nu încercăm să facem nimic în privința asta. Această atitudine ne privează de aspirația de a obține o mai mare stare de bine la nivel mental.

Hiperactivitatea conativă apare când dorințele obsesive eclipsează realitatea prezentului. Fanteziile cu privire la viitor – dorințele neîmplinite – ne orbesc față de ceea ce se petrece aici și acum.

În sfârșit, disfuncția conativă apare atunci când *ne* dorim lucruri care sunt distructive pentru fericirea noastră sau a celorlalți și *nu* ne dorim lucruri care aduc fericirea adevărată nouă și celorlalți. Îi includ pe ceilalți aici deoarece nu putem ajunge la echilibrul mental optim în izolare față de ceilalți. Nu existăm independent de ceilalți, deci nici propria noastră stare de bine nu poate să apară separat de ceilalți. Pentru a înflori la nivel individual, trebuie să avem în vedere și binele celor din jurul nostru. Așa cum spunea Buddha: „Cine se iubește pe sine însuși nu va răni niciodată pe un altul."[8]

Misticul indian budist Shantideva vorbește astfel despre disfuncția conativă: „Cei care caută să scape de suferință se îndreaptă direct spre propria lor nefericire. Și prin însăși dorința de fericire, din ignoranță, își distrug propria stare de bine ca și cum aceasta ar fi dușmanul lor."[9]

În budism, dorințele înșelătoare sunt numite pofte, care aici înseamnă o atracție către ceva ale cărui calități dezirabile le exagerăm în timp ce-i ignorăm calitățile indezirabile. Dacă pofta noastră este puternică, vedem însăși posibilitatea atingerii fericirii noastre ca fiind inerentă obiectului de care

mintea noastră este agățată. Aceasta ne golește pe noi de putere și oferă putere obiectului atracției noastre.[10] Când realitatea ne străpunge fanteziile, deziluziile apar. Acestea pot da naștere ostilității și aversiunii, făcându-ne să proiectăm calități negative asupra obiectului către care am tânjit.

Găsirea timpului

Pentru a ne reîntoarce la tema centrală a cărții, un impediment major în antrenamentul atenției este să nu ne găsim timp pentru el. Iar motivul pentru care nu găsim timp pentru a medita este pentru că dedicăm atât de mult timp altor priorități. Unele dintre aceste priorități sunt centrate pe nevoile noastre fundamentale, dar multe sunt deghizate în poftele despre care vorbeam mai sus. Dorindu-ne simbolurile unei vieți bune – prosperitate, plăceri trecătoare, apreciere, renume – ne privăm de *realitatea* unui trai bun. Motivul pentru care nu dedicăm mai mult timp echilibrării minții noastre este că pariem pe viețile noastre că putem găsi fericirea pe care o căutăm vânând plăcerile efemere. Psihologii au numit asta *rutina hedonică*[11], iar primul pas pentru a scăpa din această măcinare extenuantă este să căutăm o viziune a fericirii autentice care se bazează pe potențialitățile noastre interioare, latente, neexploatate. Astfel începem să ne amplificăm iubirea plină de bunătate, întâi față de noi înșine, apoi pentru toți cei din jurul nostru.

Meditație asupra iubirii pline de bunătate

Începem prin a ne relaxa trupul într-o poziție confortabilă, fie șezând cu picioarele încrucișate, fie așezați pe un scaun. Devenim conștienți de senzațiile fizice care apar în trup, insistând în acele zone în care simțim tensiuni sau contracții. Rămânem nemișcați, într-o postură vigilentă. Apoi realizăm trei respirații lente și profunde, inspirând pe nas, dilatând întâi abdomenul, apoi diafragma și în final zona pieptului. Expirăm lent, de voie, menținând trupul relaxat.

Ne acordăm câteva clipe cu ritmul propriei respirații, lăsând-o să curgă neinfluențată de gânduri și emoții neobosite. Ne fixăm conștiința într-un spațiu al relaxării, liniștii și clarității.

Acum, stabiliți în această stare de pace, ne stârnim imaginația cu trei întrebări. Prima este: *Ce mi-ar plăcea să primesc din partea lumii pentru a avea o viață fericită, împlinitoare și plină de sens?* Unele lucruri pot fi bunuri tangibile, cum sunt hrana, locuința, îmbrăcămintea, îngrijirile medicale. Dar alte necesități pentru starea noastră de bine nu sunt palpabile, cum este armonia în ambianța imediată, compania călduroasă a celorlalți ori sfaturile înțelepte care să ne ghideze pe calea spirituală. Să vizualizăm cu claritate în minte tot ceea ce am dori să ne împlinească nevoile fundamentale. Apoi permitem speranței să se manifeste: fie ca aceste dorințe autentice să fie împlinite!

Acum aprofundăm această viziune a propriei fericiri. Vizualizăm că nevoile noastre fundamentale

sunt împlinite și ne întrebăm ce am dori să mai primim de la oamenii din jurul nostru și de la lume în general. Ce ar putea ceilalți să ne ofere pentru a ne ajuta să găsim fericirea pe care o căutăm? Putem aduce în minte atât aspecte tangibile, cât și intangibile, orice simțim că ne-ar putea ajuta să ne împlinim dorința inimii. Să ne imaginăm că lumea vine în întâmpinarea noastră, aici și acum, și ne oferă tot suportul exterior necesar pentru împlinirea aspirațiilor noastre.

Fiecare dintre noi este într-o continuă transformare, clipă de clipă, zi de zi, după cum trupurile și mințile noastre sunt într-o mișcare continuă.

Următoarea întrebare este: *Ce fel de persoană îmi doresc să devin?* Ce calități personale îmi doresc să am? Ne transformăm tot timpul, fie că alegem asta sau nu, așa că să ne închipuim transformările pe care ne-ar plăcea să le experimentăm în evoluția noastră ca ființe umane. Să ne imaginăm atât modificările pe termen scurt, cât și cele pe termen lung. Și pe măsură ce ne imaginăm persoana care ne-ar plăcea să devenim, să vizualizăm că această transformare se petrece cu adevărat chiar aici și acum.

Niciunul dintre noi nu este complet izolat de ceilalți, indiferent unde sau cum trăim. Îi influențăm pe cei din jurul nostru atât prin acțiunile noastre, cât și prin inacțiune. Avem un impact asupra lumii, fie că ne dorim, fie că nu. Ultima întrebare pe care ne-o putem adresa este: *Ce mi-ar plăcea să ofer eu lumii, celor din jurul meu și mediului în general?* Ce urmă aș vrea să las în urma mea? Să invităm această viziune în câmpul conștiinței noastre, înfrumusețând-o cu

cât de multe detalii, și apoi să vizualizăm cum ea se împlinește aici și acum.

Așa cum noi ne căutăm propria fericire, tot astfel oamenii din jurul nostru aspiră la propria lor fericire. Să ne expansionăm câmpul acestei conștiințe iubitoare pentru a îmbrățișa fiecare creatură, umană sau nu, din apropierea noastră, dorindu-le: „Fie ca fiecare dintre voi, ca și mine, să găsim fericirea pe care o căutăm, și fie ca să îi găsim adevărata cauză!" Continuăm să ne expansionăm iubirea plină de bunătate către toți cei din jurul nostru, apoi către toate ființele din întreaga lume, care caută, ca și noi, fericirea.[12]

Etapa a doua: ATENȚIA CONTINUĂ

Pentru majoritatea oamenilor care pornesc pe calea dezvoltării atenției, principala problemă cu care se confruntă este *agitația*. Există multe motive pentru care mintea devine tulburată și distrasă. În mod cert, mânia și frica au această influență, și chiar simplul fapt de a trăi într-un mediu zgomotos, zbuciumat poate să o destabilizeze. Dar cel mai frecvent, coerența și continuitatea atenției sunt determinate de dorințe înșelătoare sau, cum le-am numit anterior, pofte.

Semnele generale ale unei minți înclinate către acest gen de dorințe sunt insatisfacția, neliniștea și anxietatea. Putem încerca să înăbușim aceste sentimente neplăcute îngropându-ne în muncă, distracție, vorbărie sau orice activitate le poate masca. Sau ne putem adresa direct sursei suferinței noastre, vindecându-ne dezechilibrele conative prin practica shamatha și prin meditație asupra iubirii pline de bunătate.

Practicanții avansați care au progresat de-a lungul celor nouă etape ce conduc la shamatha au identificat trei niveluri de agitație. Primul este numit *agitația inferioară*, întâlnită de regulă în timpul primelor etape ale antrenamentului atenției. Următoarele două niveluri, *agitația medie* și *agitația superioară*, devin evidente doar în etapele mai avansate ale antrenamentului atenției.

Când *agitația inferioară* preia controlul minții, pierdem complet contactul cu obiectul atenției noastre. E ca și cum mintea ar fi răpită împotriva voinței ei și aruncată în portbagajul unui gând acaparator sau al unui stimul senzorial. În prima etapă a antrenamentului atenției, atenția direcționată, nivelul de agitație este atât de grosier, încât practic nu experimentăm nicio continuitate a atenției asupra obiectului ales. Mintea sare de la un obiect la altul ca o pasăre din ramură în ramură, neobosită. O asemenea agitație este depășită doar printr-o practică perseverentă, ce amplifică relaxarea profundă și un sentiment lăuntric de pace. În cele din urmă, mintea va începe să se liniștească și vom trăi scurte perioade de atenție susținută, iar apoi procesul se va relua.

Într-un fel, metoda conștientizării respirației este ușoară. Nu e greu să ne direcționăm atenția asupra senzațiilor fizice asociate actului respirator. La începutul ședințelor, reușim, însă apoi, câteva secunde mai târziu, mintea este în altă parte. Faptul că asta e considerat normal e ciudat. E ca și cum ne-am pierde mintea în mod repetat, am redobândi-o pentru perioade scurte, doar pentru a o pierde din nou și din nou. Se pare că suferim cu toții de crize frecvente de amnezie!

În cea de-a două etapă dintre cele nouă, *atenția continuă*, experimentăm perioade ocazionale de continuitate, însă în majoritatea timpului mintea va fi încă prinsă de gânduri hoinare și de distrageri senzoriale. Să nu ne lăsăm păcăliți de numele acestei etape. Atenția continuă nu înseamnă că putem menține o continuitate neîntreruptă perioade lungi, ci că din când în când putem rămâne centrați o anumită perioadă fără să pierdem complet din vedere obiectul atenției. Totuși, din când în când vom aluneca din nou la nivelul agitației inferioare, uitând complet de obiectul atenției. Când reușim să menținem continuitatea stării de conștiență asupra senzațiilor trupești timp de aproximativ un minut, am parcurs cu succes a doua etapă.

A doua etapă este traversată cu ajutorul *puterii gândului*. Provocarea aici este să menținem interesul asupra obiectului; putem face aceasta fiind atenți la recomandările cu privire de execuție în timpul ședințelor de practică. Dacă nu suntem începători, am descoperit probabil că acele comentarii lăuntrice, involuntare din timpul practicii pot fi un obstacol. Chiar și gândul: „Acum inspir... Acum expir..." poate fi inoportun. Totuși, aceste remarci interioare pot fi de folos, în special în primele două stadii ale antrenamentului; dacă ne gândim la metoda de execuție, măcar nu ne gândim la altceva!

O altă modalitate de a folosi puterea gândului pentru a ajuta mintea agitată să se calmeze este să numărăm respirațiile. E ca și cum am folosi roți ajutătoare când învățăm să mergem pe bicicletă. Deși a număra respirațiile implică un fel de rațiune, ea poate fi de folos pentru a simplifica mintea

conceptuală. În loc să avem multe aspecte la care să ne gândim în timpul meditației, reducem activitatea mentală doar la număratul respirațiilor. Este important, totuși, ca în străduința de a ne menține atenția continuă să nu ne pierdem starea de relaxare anterioară. Stabilitatea atenției ar trebui să apară dintr-o minte relaxată, nu să acționeze împotriva ei.

Să trecem acum să exersăm conștientizarea respirației ce este îndeosebi utilă pentru dobândirea stabilității atenției.

Practica
Conștientizarea respirației și stabilitatea

Începem această ședință, ca și cea anterioară, așezându-ne într-o postură adecvată, imprimând trupului cele trei atitudini de relaxare, nemișcare și vigilență. Având atenția orientată către senzațiile perceptibile de la nivelul trupului, realizăm trei respirații lente și profunde, sesizând cum aerul ne umple zona trunchiului, de la abdomen către piept. Apoi lăsăm respirația să revină la ritmul natural, și urmărim pur și simplu să fim prezenți; respirăm fără efort, de voie.

Prin această pregătire, pregătim bazele meditației. Fără să ne pierdem starea de pace lăuntrică, transferăm acum sfera de interes asupra amplificării stabilității atenției. Aceasta este abilitatea de a menține focusul atenției noastre fără a fi fragmentat sau deviat de forța gândurilor și a

senzațiilor perturbatoare. Având acest țel, în loc să fim conștienți de variatele senzații pe care respirația le induce la nivelul trupului, ne focalizăm atenția doar asupra senzațiilor de expansiune și contracție ale abdomenului la fiecare inspir/expir. Ca și înainte, remarcăm durata fiecărei inspirații și expirații, precum și a pauzelor dintre respirații.

Datorită obișnuinței, gânduri nedorite se revarsă în cascadă în mintea noastră. O modalitate de a stăvili acest șuvoi neobosit al ideilor este să numărăm respirațiile. Să începem acum, numărând *unu* la începutul primei inspirații, apoi urmărim îndeaproape senzațiile respiratorii care se produc în continuarea inspirației și a întregii expirații. Numărăm *doi* la începutul următoarei inspirații, și continuăm tot așa cât timp considerăm necesar. Aceste rostiri mentale trebuie să fie scurte, astfel încât atenția la numărătoare să nu depășească atenția asupra respirației înseși. Scopul pentru care numărăm respirațiile este de a insera mici memento-uri în timpul practicii – amintindu-ne să ne amintim – astfel încât să nu ne lăsăm furați de gândurile perturbatoare. Revenind la aceste semne mentale la intervale regulate în timpul respirației este ca și cum am observa bornele de kilometraj presărate de-a lungul unui drum de țară, a căror prezență ne semnalează că suntem pe drumul cel bun și a căror absență – că am deviat de la ruta inițială.

Această etapă a practicii se preocupă în primul rând de *conștientizarea respirației*, nu de *numărare*. Menținem continuitatea atenției îndeajuns cât să nu pierdem șirul, în timp ce între numărători, mintea poate vagabonda pe unde vrea, ca un câine

eliberat din lesă. Lăsăm numărătoarea în sine să ne amintească să ne menținem atenția focalizată asupra percepțiilor respiratorii, care se modifică de la un moment la altul. După ce am rostit mental numărătoarea la începutul inspirației, lăsăm mintea să fie cât mai tăcută posibil până la finalul acesteia. Apoi, în timpul expirației, ne eliberăm de orice gânduri involuntare au apărut. Așa cum am spus anterior, ne focalizăm atenția (pentru a contracara relaxarea) în timpul inspirației și ne destindem atenția (pentru a contracara agitația) cu fiecare expirație. Dar nu ne relaxăm atât de mult încât să devenim apatici sau plictisiți. În acest fel, cu fiecare respirație completă, remediem cele două defecte majore ale atenției.

Meditația este un act de echilibru între atenție și relaxare. A atinge măiestria în practică presupune să acționăm contra reflexului natural de a ne încrâncena mai tare atunci când mintea devine distrasă. În loc de asta, dimpotrivă, atunci când observăm că mintea fuge aiurea, să ne oprim din a urma gândul perturbator sau percepția fizică apărută, și să revenim la respirație și să ne relaxăm mai profund. Să ne amintim că ideea principală a unui asemenea antrenament al atenției nu este să oprim gândurile să apară, ci este să ne relaxăm în primul rând trupul și mintea, iar apoi să ne amplificăm capacitatea de a menține atenția focalizată continuu asupra obiectului ales. Gândurile apar orice am face. Pur și simplu trebuie să nu ne lăsăm furați de ele.

Acest gen de conștiență pe care urmărim să îl dezvoltăm se numește *atenție pură*, în care mintea se focalizează doar asupra impresiilor senzoriale

ce îi apar, clipă de clipă, în loc să fie preocupată de răspunsurile raționale sau emoționale la acești stimuli. Atunci când suntem atenți la senzațiile ce apar la nivelul abdomenului în timpul respirației, odată cu acestea pot să apară și anumite imagini mentale ale trupului nostru, ce se bazează pe memoria vizuală. Să recunoaștem diferența dintre senzațiile produse de respirație la nivelul trupului, perceptibile prin atenția pură, și imaginile mentale ale trupului, suprapuse de mintea conceptuală. Imediat ce observăm prezența acestor imagini mentale, le abandonăm și ne direcționăm atenția doar către percepțiile imediate, fizice ale respirației.

Continuăm practica timp de douăzeci și patru de minute, realizând simultan și numărătoarea. Vom număra câteodată doar la începutul ședinței, alteori de-a lungul întregii perioade, iar alteori doar intermitent, când mintea este acaparată mai mult de conceptualizare.

Reflecții asupra practicii

Începem etapa întâi a acestui antrenament punând accentul pe relaxare. În general, cu cât suntem mai relaxați, cu atât atenția devine mai stabilă. Însă această relaxare trebuie să fie dublată de vigilență, altfel ea va duce la moliciune, lentoare sau la o reverie necontrolată. Odată ce am pus bazele relaxării, putem accesa cu mai multă putere stabilitatea atenției.

O modalitate de a amplifica stabilitatea atenției este să ne direcționăm atenția către senzațiile de la nivelul abdomenului asociate cu inspirația și cu

expirația. Atenția asupra întregului trup este de mare ajutor în relaxarea minții, însă această tehnică de focalizare asupra abdomenului, ce provine din budismul Theravada birman, poate fi de folos îndeosebi în vederea stabilizării mentalului.

Multe tradiții budiste, printre care zen și budismul *Theravada*, încurajează practica numărării respirațiilor ca un mijloc de stabilizare a atenției, iar acest sfat se regăsește și în tradiția indiană Mahayana.

Budismul *Theravada* se bazează pe învățăturile atribuite lui Buddha în limba pali și se focalizează asupra dobândirii eliberării individuale, nirvana. Tradiția *Mahayana* se bazează pe învățăturile atribuite lui Buddha în limba sanscrită și se focalizează asupra dobândirii stării de buddha pentru binele tuturor ființelor. O sutra din Mahayana spune, de pildă: „Cum poți să observi cu acuratețe, prin puterea atenției, mișcarea de du-te-vino a respirației? Numeri corect respirațiile."[13] Urmând tratatul clasic *The Path of Purification* („Calea purificării"), un erudit contemporan din Sri Lanka sugerează o numărătoare de la unu la zece, un număr reprezentând o respirație completă. După ce stăpânești asta, spune el, poți trece la tehnici mai avansate[14]:

> Cel care meditează, ce ia ca punct de plecare fie inspirația, fie expirația, ar trebui să înceapă să numere și să repete *unu, unu* de-a lungul întregului ciclu respirator, până la următoarea respirație; el numără astfel *unu, unu*, apoi *doi, doi* și tot așa până la *zece, zece*, notând respirațiile așa cum apar ele una după alta. Pe măsură ce el numără astfel, inspirația și expirația devin clare și distincte pentru mintea sa.

Asanga sugera o tehnică alternativă[15]:

> Când inspirația începe, rostește *unu*, având o stare de conștiență ce cuprinde atât inspirația, cât și expirația. Când inspirația a încetat și apoi și expirația, numără *doi* și tot așa până la zece. Numărul nu trebuie să fie nici prea mic, nici prea mare. Aceasta se numește numărare individuală.

Buddhasada, un maestru tailandez al secolului al XX-lea, a tradus termenul *anapanasati* prin expresia „conștiența prin respirație"[16], termen care de obicei este tradus prin „conștiența asupra respirației". Suntem atenți *în* această practică la percepțiile fizice, și reușim aceasta *prin* intermediul respirației. Să urmărim să nu pierdem contactul cu fluxul respirației, care produce senzațiile de la nivelul abdomenului. Păstrăm mintea deschisă și relaxată, nu o încordăm niciodată.

Vom fi surprinși să constatăm cât de mult disconfort apare în trup, chiar și când ședințele de meditație sunt scurte, iar pătura pe care suntem așezați este comodă. Este normal, să nu ne descurajăm. Putem privi gândurile perturbatoare și tensiunile corporale ca pe niște semne ale dezechilibrelor la nivel fizic și mental și să învățăm din ele. Neastâmpărul trupului și al minții nu este adevărata problemă; el este doar un simptom care arată gradul de dizarmonie al întregului nostru sistem psihosomatic. Să lăsăm aceste semne să ne reamintească să ne relaxăm mintea și să respirăm în zonele tensionate ale trupului.

Un mod de viață axat pe atenție

Ați gonit vreodată pe o autostradă, lăsând în urmă kilometri, și, la un moment dat, să vă dați seama că nu vă amintiți de unde veniți și ce ați făcut? Sau v-ați aflat vreodată într-o conversație cu o altă persoană, și, la un moment dat, să vă dați seama că habar nu aveți ce a rostit ea în ultimele minute? Acestea sunt doar două exemple ce pot indica un *deficit cognitiv*. Când cedăm în fața unui asemenea dezechilibru mental, mintea devine absentă fără voie, dar ne dăm seama de asta abia după ce faptul s-a consumat. Cu cât experimentăm mai mult starea de absență a minții, cu atât ea ne devine mai familiară – nu există o modalitate mai bună de a omorî timpul. Viețile noastre trec pe lângă noi, fără ca noi măcar să observăm. Spitalele de psihiatrie se ocupă de cazurile grave de absență a minții, însă tulburările de deficit cognitiv sunt întâlnite frecvent în societate, iar ele reprezintă o problemă pentru noi toți.

Iată un alt gen de dezechilibru cognitiv. Ați văzut vreodată ceva ce pur și simplu nu exista acolo sau ați auzit pe cineva făcând o remarcă care, de fapt, nu a fost niciodată pe buzele sale? Acestea sunt exemple de *hiperactivitate cognitivă*, în care noi proiectăm anumite aspecte în afară și apoi presupunem că proiecțiile noastre există cu adevărat acolo. Cu toții avem această tendință, nu doar cei bolnavi mintal, și ori de câte ori facem asemenea suprapuneri înșelătoare se creează probleme. Realitatea pe care o trăim nu este una și aceeași cu ceea ce se petrece în jurul nostru, iar când noi acționăm ca și cum experiența dezechilibrului nostru cognitiv ar fi

autentică, ne ciocnim de realitate. Aceasta este o sursă de suferință nenecesară.

Ambele tipuri de dezechilibre cognitive pot fi vindecate aplicând în viața de zi cu zi trăsăturile atenției pe care le amplificăm în meditație. De fapt, dacă de obicei lăsăm mintea să cedeze în fața agitației sau a inerției pe parcursul zilei, este puțin probabil ca ședința noastră de antrenament de douăzeci și patru de minute să aibă efect. Ar fi ca și cum am mânca dimineața un mic dejun sănătos, apoi am ronțăi restul zilei niște gustări fast-food.

Oricât de ocupați suntem sau credem că suntem, nimeni nu ne plătește îndeajuns pentru a ne ocupa mintea în fiecare clipă a zilei. Chiar în toiul orelor de muncă, putem rupe cincisprezece secunde acum, șaizeci de secunde mai încolo, pentru a ne echilibra atenția focalizându-ne în tăcere asupra respirației. Ochii pot rămâne deschiși, și putem rămâne liniștiți pentru câteva momente, fără să atragem atenția. Putem face asta când suntem la birou, când stăm la coadă la magazin, când așteptăm la stop. Există multe scurte momente de când ne trezim dimineața și până adormim seara în care ne putem „condimenta ziua" cu un strop de conștientizare a respirației. Și de fiecare dată când facem asta, putem simți imediat efectele liniștitoare asupra trupului și minții noastre. Astfel, putem începe să manifestăm conștiența pe care o amplificăm în meditație și în activitățile pe care le făptuim în lume zi cu zi.

Atenția pură pe care o amplificăm în timp ce ne focalizăm asupra percepțiilor respiratorii poate fi aplicată și altor percepții. Data viitoare când ne așezăm la masă, să facem următorul experiment, în

care ne focalizăm atenția pură asupra fiecăruia dintre cele cinci simțuri pe măsură ce ele se manifestă în legătură cu mâncarea pe care o avem în față. Să lăsăm simțurile vizual, olfactiv, gustativ, auditiv și tactil să experimenteze fiecare hrana prin intermediul atenției pure, cu o cât mai redusă posibil interferență a învelișului conceptual.

Începem prin a ne direcționa conștiența asupra aspectului vizual al mâncării – culoarea și forma. Ne detașăm de orice asocieri conceptuale am putea avea vizavi de aceste impresii vizuale. Ne detașăm de orice preferințe sau critici cu privire la mâncare. Ce ne place și ce nu ne place nu sunt aspecte prezente în mâncare, nici în culoare, nici în formă. Urmărim doar să fim total prezenți și conștienți de forma și de culoarea hranei, focalizându-ne cu o atenție pură asupra lor.

Acum închidem ochii câteva clipe și ne concentrăm asupra mirosului mâncării. Suntem pe deplin atenți la acele miresme, remarcând cum se modifică din moment în moment. Recunoaștem nuanțele anumitor arome, fără însă a amesteca experiența noastră prezentă cu concepte, caracterizări, preferințe, nepreferințe. Acum luăm o gură de mâncare și, cu ochii închiși, ne focalizăm atenția pură asupra senzațiilor ce apar la nivelul limbii. Mâncăm încet, pe deplin conștienți de diferitele gusturi ce apar. Când mestecăm mâncarea, ne direcționăm atenția asupra sunetelor pe care le producem mâncând. Ele nu sunt niciodată aceleași, așa că să ne suim pe valul prezentului, fără să ne agățăm de nimic din trecut, fără să anticipăm nimic din viitor. În final, îndreptăm atenția pură asupra

percepțiilor tactile ale mâncării – dacă e rece sau caldă, dacă e solidă sau lichidă, dacă e moale sau tare. Ne detașăm de orice imagini mentale cu privire la cum credem că arată mâncarea și ne focalizăm exclusiv asupra senzațiilor tactile pe măsură ce mestecăm și înghițim.

Nu a fost interesant? De obicei, atunci când mâncăm, în special când suntem angrenați și într-o altă activitate, cum ar fi o conversație, învelișurile noastre conceptuale înăbușă calitățile senzoriale ale mâncării pe care o consumăm. Ne amintim doar dacă ne-a plăcut, dacă nu ne-a plăcut sau dacă ne-a lăsat indiferenți; în mod obișnuit suferim de un deficit cognitiv când vine vorba de cele cinci tipuri de percepții senzoriale pe care le receptăm prin intermediul hranei. Așa cum mâncarea poate să treacă neobservată, tot astfel se poate petrece și cu restul vieții noastre. Mult prea des ratăm ce s-a petrecut, ne imaginăm ce nu s-a petrecut, ne amintim doar presupunerile, așteptările și fanteziile pe care le proiectăm asupra realității.

Putem manifesta atenția pură oricând, culegând „rodul proaspăt" al lumii, direct din câmpurile senzoriale, fără a înfășura experiența pură în conceptele noastre vechi și uzuale. Provocarea aici este să distingem între ceea ce realitatea ne oferă simțurilor clipă de clipă și ceea ce suprapunem peste ea, adesea inconștient. La aceasta s-a referit Buddha când a spus: „În ceea ce e văzut există doar ceea ce e văzut; în ceea ce e auzit există doar ceea ce e auzit; în ceea ce e simțit există doar ceea ce e simțit; în ceea ce e perceput mental există doar ceea ce e perceput mental."[17]

Potrivit psihologiei budiste, în orice moment de conștiență, ce poate fi de durata unei milisecunde, atenția este focalizată într-un singur câmp perceptibil. Dar în timpul acestor impulsuri trecătoare, atenția sare rapid dintr-un câmp în altul ca un cimpanzeu dopat cu amfetamine. În confuzia generată de aceste treceri de la un câmp senzorial la altul, mintea „dă sens" lumii suprapunând o rețea de concepte familiare peste percepțiile noastre. Astfel, experiența noastră asupra lumii este structurată și ne apare familiară. Asta nu e ceva rău. De fapt, ar fi foarte dificil să funcționăm în viața de zi cu zi fără o asemenea structurare conceptuală. Problemele apar când nu reușim să distingem gradul în care facem adăugiri conceptuale realității sau scăderi prin simpla absență a atenției, a minții. Atunci apar tulburările cognitive de hiperactivitate sau deficit.

Dacă această teorie este validă (iar savanții cognitivi realizează cercetări în această privință în zilele noastre), atunci nu există în realitate conceptul de minte ce îndeplinește multiple sarcini odată. În orice moment, mintea noastră este focalizată doar asupra unui singur aspect. Experiența de a ne ocupa de mai multe lucruri deodată, este o iluzie. Ce se petrece cu adevărat este că atenția se mișcă înainte și înapoi cu rapiditate dintr-un câmp al experienței în altul. Studii științifice recente arată că sarcinile simultane nu sunt de fapt foarte eficiente, deoarece calitatea atenției asociate fiecărei îndatoriri este diminuată. E ca și cum am avea o cantitate finită de atenție – precum o cantitate finită de apă pe care o bem – și pe măsură ce o împărțim către afluenții mai

mici, rămâne o mai mică atenție disponibilă pentru fiecare canal.

Practica atenției focalizate este la modul esențial unilaterală. Ne învață cum să canalizăm fluxul atenției unde dorim, cât timp dorim, fără să devină fragmentată sau dezorientată. Deci data viitoare când ne vom mai confrunta cu alegerea între a ne focaliza asupra unei experiențe sau a ne divide atenția, să ne evaluăm prioritățile. Dacă ceva merită îndeplinit, merită îndeplinit bine; dacă ceva nu merită îndeplinit, nu merită să fie făcut deloc. Chiar și când credem că suntem focalizați simultan pe mai multe activități, conform psihologiei budiste, de fapt ne deplasăm atenția de la o sarcină la alta, foarte rapid. Aceasta poate fi câteodată necesar, și atunci când este, să urmărim să fim cât mai conștienți posibil.

Interludiu: Compasiunea

Când începem să experimentăm calmul interior, claritatea şi pacea practicii shamatha, este cu putinţă să devenim ataşaţi de această stare a minţii, şi de aici poate rezulta o stare de indiferenţă faţă de cei din jurul nostru şi faţă de lume în general. Avem propriul nostru spaţiu de linişte şi pace, şi nu vrem să fim deranjaţi. Aventura antrenamentului în meditaţie dă greş atunci când are drept consecinţă o asemenea complacere, ea devenind doar puţin mai mult decât un substitut pentru Prozac sau Valium. Ţelul adevărat al acestei practici este să amplifice echilibrul mental ce aduce cu sine fericire pură, iar indiferenţa faţă de ceilalţi nu este nici semn de fericire pură, nici de sănătate mentală.

În timp ce unii oameni se ataşează de sentimentele de calm pe care le trăiesc în practica shamatha, alţii nu sunt mulţumiţi de progresul lor

și se plictisesc. Acest antrenament, de regulă, nu oferă satisfacții prompte sau rezultate imediate. Poate conduce la o excepțională sănătate mentală și bunăstare, însă aceasta presupune timp și efort.

În loc să mascăm simptomele unei minți dezechilibrate aruncându-ne în muncă sau distracție, ne putem angrena în practică pentru a ajunge la rădăcina problemei și a ne armoniza mentalul. În lumea modernă, cuvântul *meditație* implică adeseori a face ceva special pentru a calma mintea sau pentru a trăi stări modificate de conștiință. Însă cuvântul sanscrit pentru meditație este *bhavana*, care înseamnă „disciplinare". De fapt, cu toții ne disciplinăm mintea într-un fel sau altul prin modul în care ne folosim atenția. Calitatea vieții noastre reflectă modul în care ne-am disciplinat mintea până în prezent.

Ceea ce ne împiedică să atingem echilibrul mental, în special în Vest, sunt autocritica, starea de vină și subaprecierea propriei persoane. Când ne angrenăm în practică, este posibil să o facem având anumite așteptări. Dacă nu progresăm în ritmul în care credem că ar trebui, devenim nerăbdători și ne simțim vinovați când nu avem timp de practică. Încă un eșec de adăugat pe lista noastră! În antrenamentul atenției, ne împotrivim unor obișnuințe formate în ani de zile, fără a vorbi de eonii evoluției biologice care ne-au ajutat să supraviețuim și să procreăm, dar ne-au pregătit prea puțin pentru un asemenea grad de conștiență, de atenție focalizată. Deci nu e de mirare că mintea noastră este atât de împrăștiată și înclinată către dezechilibre de toate felurile. Dar cu răbdare și bunătate, putem să ne antrenăm gradat

mintea astfel încât să ne ofere un simț lăuntric de bunăstare, în loc să manifeste o constantă anxietate, neîmplinire și neastâmpăr. Aceasta presupune să simțim compasiune față de noi și față de ceilalți.

Primul pas este să începem să identificăm cauzele reale ale nemulțumirii noastre. Virtual, orice poate provoca nefericire, însă sursa adevărată se află întotdeauna în minte. Unii oameni se simt complet mizerabil chiar și când circumstanțele exterioare sunt minunate, în timp ce alții sunt fericiți și mulțumiți chiar și în fața celor mai de temut obstacole. Suferim deoarece mintea ne este afectată de diferite dezechilibre, care ne fac să căutăm fericirea în toate locurile nepotrivite. Însă putem să scăpăm din această rutină hedonică identificând ce ne produce cu adevărat suferință și ce ne produce cu adevărat împlinire. Budiștii consideră această modificare a priorităților o trezire a unui *spirit al înălțării*, prin care ne îndepărtăm de sursele de nemulțumire și ne fixăm pe calea către fericirea autentică. Acesta este cel mai plin de compasiune gest pe care îl putem face pentru noi înșine.

Nimeni nu trăiește în izolare, indiferent cât de singuri sau de înstrăinați ne putem simți câteodată. Starea noastră de bine este strâns legată de toți cei din jurul nostru, în special de cei de care suntem mai apropiați. Pe măsură ce învățăm să nu ne mai judecăm și manifestăm compasiune față de noi înșine, este o pornire firească să extindem această blândețe și asupra celorlalți. Asta începe cu empatia – *să simțim* bucuriile și necazurile, succesele și eșecurile celor pe care îi iubim, a celor pe care îi cunoaștem sau chiar a celor pe care nu îi cunoaștem.

Este un teren fertil în care sămânța compasiunii va da roade. Dar empatia și compasiunea nu sunt sinonime. Compasiunea nu înseamnă să ne pară rău pentru cineva. Compasiune trece dincolo de empatie către o aspirație a inimii: „Fie ca tu să te eliberezi de suferință și de cauzele ei. Cum pot fi eu de ajutor?"

Meditație asupra compasiunii

Ne așezăm într-o postură relaxată, așa cum am descris anterior, și urmărim să calmăm mintea pentru câteva momente devenind conștienți de procesul respirator. Începem această ședință prin amplificarea compasiunii față de noi înșine. De cât timp ne străduim să ne eliberăm de sentimentele de nefericire și neîmplinire? Ce înclinații ale minții noastre și ale comportamentului nostru ne-au stat mereu în cale? Nu e acum momentul să ne judecăm, să ne descurajăm sau să devenim apatici. E timpul pentru o reevaluare. Cum ne putem elibera de cauzele *interioare* ale suferinței, având în vedere că avem atât de puțin control asupra circumstanțelor *exterioare*? Să lăsăm aspirația noastră să se manifeste: *Fie ca eu să mă eliberez de adevărata cauză a nefericirii și tristeții*. Să ne imaginăm mintea eliberată de dorințele fără sens, de ostilitate, de confuzie. Să avem viziunea stării de pace și bucurie a unei minți echilibrate, ce este în deplină armonie cu realitatea.

Acum ne direcționăm atenția către o ființă dragă ce trece printr-o anumită suferință fizică sau psihică. Însuși termenul *atenție* este legat de acțiunea de a fi atent la ceva sau la cineva, de a ne îngriji de

ceva sau de cineva, de a proteja ceva sau pe cineva. Când suntem pe deplin atenți la cineva, ne oferim noi înșine acelei ființe. Este cel mai profund dar – să fim atenți la cineva cu o inimă iubitoare și plină de compasiune. Să lăsăm această ființă să ne umple inima și mintea. Suntem atenți la experiența ei, iar dacă îi știm cauzele suferinței, suntem prezenți acolo. Ne imaginăm că privim și trăim din perspectiva ei. Apoi revenim la perspectiva noastră și lăsăm aspirația noastră să se manifeste: „Fie ca tu să te eliberezi de suferință și de cauzele ei." Vizualizăm ființa dragă găsind alinarea și libertatea de a trăi o viață fericită și plină de sens.

Acum ne îndreptăm atenția spre o altă persoană, cineva care își dorește să nu mai sufere, însă din ignoranță provoacă singur suferința sa și a celorlalți. Din nou, ne imaginăm că privim viața și dificultățile sale din perspectiva sa. Apoi revenim la propria perspectivă și, înțelegând consecințele pe care comportamentul acestei ființe le presupune, îi dorim să se elibereze de dizarmoniile mentale care stau la baza comportamentului său distructiv. Lăsăm aspirația inimii noastre să se manifeste: „Fie ca tu să ai o viziune clară a căii care te eliberează de suferință", și vizualizăm acea persoană eliberată de cauzele suferințelor sale.

Acum lăsăm starea noastră de conștiență să cuprindă întreaga lume, îndreptându-ne atenția spre cei aflați în suferință, fie din cauza foamei, fie din cauza setei, fie din cauza sărăciei, fie din cauza războaielor, fie din cauza nedreptăților sociale, fie din cauza tulburărilor și dezechilibrelor de la nivelul minții lor. Cu toții merităm compasiune, în special

când acționăm din ignoranță, rănindu-ne atât pe noi, cât și pe ceilalți. Să ne lăsăm inima să îmbrățișeze lumea și să manifestăm aspirația: „Fie ca noi toți să fim eliberați de suferință și de cauzele ei adevărate. Fie să ne ajutăm unii pe alții să ne alinăm durerea."[18]

Etapa a treia: ATENȚIA PERFECȚIONATĂ

Când ajungem la cea de-a treia etapă, *atenția perfecționată*, în fiecare antrenament atenția noastră este fixată majoritatea timpului asupra obiectului de meditație. Posibil ca durata unei ședințe să fi crescut de la cele douăzeci și patru de minute inițiale până poate la de două ori mai mult. Pe măsură ce atenția se stabilizează, putem crește durata cu câte trei minute. De fiecare dată, însă, să apreciem *calitatea* meditației față de *cantitatea* de timp a fiecărei sesiuni. Dacă rămânem așezați o perioadă lungă, însă mintea vagabondează fără oprire sau, dimpotrivă, cade în apatie, nu doar ne pierdem vremea, ci de asemenea ne formăm obiceiuri greșite de care ne va fi din ce în ce mai greu să ne desprindem.

Când ne aflam încă în etapa a doua, deși experimentam perioade chiar și de un minut în care atenția era pe deplin focalizată asupra obiectului meditației, în restul timpului eram furați de gânduri perturbatoare. Când ajungem la etapa a treia, stabilitatea atenției noastre a crescut, astfel

că majoritatea timpului rămânem focalizați asupra obiectului. Mai avem ocazional scăpări în care uităm complet de obiect, dar le recunoaștem rapid și acoperim golurile în continuitatea atenției. Cu mult înainte de a atinge această etapă, este posibil să fi existat vreo ședință de practică în care mintea să fi rămas focalizată asupra obiectului pentru aproape întreaga perioadă. Să nu ne lăsăm însă păcăliți! Chiar și jucătorii amatori de golf nimeresc uneori o lovitură de maestru, dar asta nu înseamnă că sunt pregătiți pentru un circuit complet. A treia etapă este parcursă cu succes atunci când mintea rămâne focalizată majoritatea timpului asupra obiectului ales în toate ședințele de antrenament. Pentru aproape toți oamenii, problema principală în acest stadiu al practicii este tot agitația inferioară. Parcurgem cu succes a treia etapă cu ajutorul puterii conștienței.

Totuși, încă de la începutul antrenamentului shamatha, unii practicanți sunt mai înclinați către apatie, care se manifestă în grade inferioare, medii și subtile. Pentru moment, ne vom ocupa de apatia inferioară, care apare atunci când atenția noastră se desprinde aproape complet de obiect și cade într-o stare de gol și absenteism. E ca și cum am capta un post de radio aproape șters, chiar și fără să apară vreo interferență de la un alt post. Să ne menținem într-o stare de apatie inferioară poate fi foarte relaxant, mintea este relativ neperturbată de gânduri sau emoții. Însă dacă ne petrecem multe ore pe zi într-o asemenea apatie, maeștrii tibetani ne avertizează că nu doar nu avem parte de niciun beneficiu, ci chiar ne deteriorăm inteligența. Acuitatea minții începe să se atrofieze, și, pe termen lung, aceasta poate duce la

daune serioase. La începutul anilor 1970, am auzit de un tip care a decis de capul lui că scopul meditației este să oprească procesul gândirii, și a urmărit aceasta cu sârguință zile în șir. În cele din urmă, și-a atins țelul, devenind o legumă, incapabil să se hrănească singur, și fiind necesar să se interneze. Acesta ar putea fi considerat un caz extrem de apatie inferioară!

Pe măsură ce continuăm practica, pentru a progresa în etapele antrenamentului atenției, trebuie să dezvoltăm capacitatea de a ne monitoriza calitatea atenției. În timp ce conștienta este direcționată asupra obiectului meditației prin intermediul atenției, pentru a măsura calitatea atenției este necesară o anumită putere de introspecție, ce ne permite să observăm rapid când mintea este cuprinsă fie de agitație, fie de apatie. Imediat ce detectăm un asemenea dezechilibru, putem face pașii necesari pentru a remedia situația. Primul antidot împotriva agitației este să ne relaxăm mai profund; pentru a contracara apatia, ne amplificăm vigilența.

De-a lungul primelor trei etape, gândurile perturbatoare se revarsă precum o cascadă. Dar în timp, acești curenți de idei compulsive ne răpesc o perioadă mai scurtă și cu o frecvență mai redusă. Agitația inferioară se potolește gradat, deși gândurile sau imaginile mentale continuă să apară, la fel ca sunetele, mirosurile și alte manifestări senzoriale. Să nu încercăm să blocăm aceste distrageri. Să le lăsăm pur și simplu să treacă și să ne refocalizăm atenția cât mai intens asupra obiectului ales pentru meditație.

Mulți practicanți par să parcurgă cu succes etapa a doua făcând doar una-două ședințe de meditație pe zi. În meditațiile mai reușite, ei

experimentează perioade de continuitate a atenției, dar această stabilitate se pierde în timpul zilei, când se angrenează în alte activități. Meditația shamatha poate fi de un real folos chiar și în cazul unui mod de viață normal, activ din punct de vedere social, în special când este însoțită și de alte forme de practică spirituală, cum sunt amplificarea iubirii pline de bunătate și a compasiunii. O practică integratoare, completă e ca menținerea unei diete sănătoase. Poate că o astfel de dietă nu vindecă neapărat dezechilibrele și boala, însă este indispensabilă pentru menținerea vitalității și creșterea rezistenței la boală. Tot astfel, o practică meditativă echilibrată realizată în cadrul unei vieți active social ne întărește sistemul imunitar psihic, ajutându-ne să devenim mai puțin vulnerabili față de orice fel de dezechilibre mentale.

Dacă practicăm doar una-două ședințe pe zi, este posibil să nu depășim cea de-a doua etapă. Motivul este simplu: dacă ne focalizăm atenția timp de aproximativ o oră pe zi, dar o lăsăm apoi restul de cincisprezece ore în care suntem în stare de veghe să devină fragmentată și împrăștiată, coerența atenției amplificate în aceste scurte ședințe va fi depășită de distragerile din restul zilei. A parcurge cu succes etapa atenției perfecționate presupune un mai mare angajament în practică. Aceasta va implica zilnic mai multe sesiuni de meditație, incluse într-un mod de viață liniștit, contemplativ, care să susțină amplificarea calmului lăuntric și a reculegerii. Cheia succesului este să fim atenți în perioadele dintre meditații să nu pierdem terenul pe care l-am câștigat.

Practica: Conștientizarea respirației și intensitatea

Începem această ședință de douăzeci și patru de minute ca de obicei, așezându-ne într-o postură adecvată, imprimând trupului cele trei atitudini de relaxare, nemișcare și vigilență. Realizăm trei respirații lente, profunde, inspirând mai întâi în zona abdominală, apoi în zona pieptului. Atenția este fixată în interiorul trupului, urmărind să percepem senzațiile respiratorii acolo unde ele apar. Lăsăm apoi respirația să curgă de voie, în ritmul său natural.

Accentul inițial în practica shamatha se pune pe relaxare, ce poate fi indusă fiind atenți la senzațiile respiratorii ce se manifestă la nivelul trupului. Al doilea accent se pune pe stabilitatea atenției, iar în acest scop este util să observăm senzațiile respiratorii ce se manifestă în zona abdomenului. Apoi, având o bază de relaxare și stabilitate, mutăm accentul pe amplificarea intensității atenției. Este esențial ca stabilitatea să nu fie amplificată în detrimentul relaxării, iar creșterea intensității să nu coincidă cu scăderea stabilității. Relația dintre aceste trei calități poate fi asemuită cu rădăcina, trunchiul și coroana unui copac. Pe măsură ce avansăm în practică, rădăcinile relaxării se adâncesc, trunchiul stabilității devine mai puternic, iar coroana intensității se înalță tot mai sus.

În această ședință, punem accentul pe intensitate. Facem aceasta prin elevarea focusului atenției și direcționarea sa către un obiect superior. Ne îndreptăm atenția către percepțiile respiratorii de la

deschizătura nărilor sau din zona buzei superioare, acolo unde simțim fluxul respirației. Elevarea focusului atenției ajută la inducerea intensității; iar să fim atenți la un obiect superior amplifică și mai mult intensitatea. Remarcăm senzațiile ce apar la nivelul acestor porți, chiar și între respirații. Există un flux continuu de percepții în zona nărilor și a buzei superioare, deci menținem atenția aici cât mai continuu posibil. Dacă respirația devine atât de ușoară încât nu-i percepem fluxul, ne liniștim mintea și observăm cu mai mare atenție. Pe măsură ce intensitatea atenției crește, senzațiile respiratorii vor deveni din nou perceptibile.

La periferia conștienței, putem remarca și alte senzații ce se manifestă la nivelul trupului, precum și sunete și așa mai departe. Le lăsăm să se manifeste, fără să încercăm să le blocăm, și ne focalizăm atenția doar asupra senzațiilor de la nivelul nărilor.

Dacă ni se pare util, numărăm respirațiile. Ne amplificăm capacitatea de introspecție pentru a observa cu rapiditate dacă apar semne de agitație sau de apatie, caz în care facem pașii necesari să echilibrăm atenția. Continuăm practica timp de douăzeci și patru de minute, apoi revenim.

Reflecții asupra practicii

Buddha a descris metoda conștientizării respirației prin următoarea analogie:

> Așa cum în ultima lună a sezonului cald, atunci când o masă de pământ și praf se învolbură, un nor aducător de ploaie o împrăștie și o înăbușă imediat, tot astfel concentrarea prin conștientizarea respirației, când este amplificată și aprofundată, este plină de pace și sublimă, un sălaș paradiziac, care împrăștie și înăbușă imediat stările negative oricând acestea apar.[19]

Analogia se referă la efectul vindecător al atenției echilibrate. Când starea de conștiență este fixată asupra unui obiect neutru, cum ar fi respirația, imediat orice gând perturbator dispare, iar mintea devine plină de pace, seninătate, fericire. Aceste calități nu apar din obiectul la care suntem atenți – respirația – ci din natura minții ce dobândește o stare de echilibru. Această abordare de vindecare a minții este similară cu cea de vindecare a trupului. Din analogia lui Buddha cu norul aducător de ploaie se subînțelege că mintea, ca și trupul, are puterea lăuntrică de autovindecare. Prin concentrarea cu o atenție susținută asupra unui obiect neutru, fără a experimenta dorința sau respingerea, permitem minții să înceapă propria vindecare.

Pentru că agitația inferioară este încă problema predominantă și în cea de-a treia etapă a antrenamentului atenției, poate fi de ajutor să continuăm numărarea respirațiilor. Unii învățători Theravada, urmându-l pe eruditul secolului al V-lea Buddhaghosa, oferă două metode ce presupun o „numărare rapidă". Prima dintre ele presupune să numărăm de la unu la zece cu fiecare respirație completă. În cea de-a doua, cu fiecare respirație completă, numărăm: „unu, doi, trei, patru, cinci; unu doi, trei, patru, cinci, șase; unu, doi, trei patru, cinci, șase, șapte; ... opt; ... nouă; ... zece"[20]. Asanga, pe de altă parte, sugera să numărăm descrescător respirațiile, de la zece la unu. După asta, putem încerca să considerăm două respirații ca una, patru

respirații ca una și așa mai departe, încetinind ritmul numărătorii pentru a include chiar mai multe respirații. Oricum am alege să numărăm respirațiile, atunci când atenția se stabilizează într-un grad atât de mare încât nu mai experimentăm goluri, ci rămânem continuu focalizați asupra inspirației și expirației, putem să ne oprim din a număra. Această cârjă temporară și-a împlinit menirea. Asanga comenta, totuși, că diferitele metode de numărare a respirațiilor nu sunt pentru oricine. Unii pot considera că le sunt de folos pentru a contracara apatia sau agitația, alții însă constată că își pot focaliza cu ușurință atenția asupra respirației fără să numere. Aceștia nu trebuie să se complice cu niciuna din metodele de numărare recomandate mai sus.

Pe măsură ce mintea se liniștește, este posibil să remarcăm că respirația devine din ce în ce mai subtilă, ceea ce are drept efect o mai palidă percepție a senzațiilor respiratorii. Cu cât avansăm în practică, cu atât respirația devine mai subtilă. Uneori, ajunge să fie abia perceptibilă. Aceasta ne provoacă să amplificăm intensitatea atenției. Cu alte cuvinte, trebuie să devenim din ce în ce mai focalizați asupra acestor senzații pentru a ne menține la nivel mental angrenați în procesul respirației.[21] Aici are loc un fel de proces de biofeedback. Dacă mintea este distrasă și noi suntem furați de gânduri perturbatoare, respirația va deveni mai grosieră, ceea ce va produce senzații mai puternice, mai ușor de detectat. Dar pe măsură ce mintea se liniștește din nou, respirația și senzațiile ce o însoțesc devin mai fine, iar asta ne provoacă din nou să amplificăm gradul de intensitate a atenției.

Conștientizarea respirației are acest avantaj unic al biofeedback-ului.

În meditație pot să apară felurite percepții fizice. Uneori ne putem simți membrele ca fiind extrem de grele. Alteori trupul ca fiind foarte mare. Sau putem avea senzația că plutim sau levităm. Vibrațiile, furnicăturile, fierbințeala – sunt de asemenea întâlnite. Putem experimenta viziunea telescopică – vânzându-ne trupul ca și cum am fi la distanță. În special când meditățm multe ore pe zi, putem percepe în interiorul trupul prana sau energia vitală deplasându-se și eliberând stresuri și tensiuni. Când ne angrenăm în metode de conștientizare a respirației, aceste energii încep să se echilibreze și să curgă natural. E un proces care necesită timp, iar în perioada în care energiile se redistribuie, mișcările lor produc diferite senzații. Să nu ne îngrijorăm sau să facem mare caz din asta, sunt simple consecințe firești ale antrenamentului.

Practica shamatha produce un gen de atenție ieșit din tiparul normal. În mod obișnuit, când mintea este relaxată, atenția este slabă, iar când atenția este trează, aceasta provoacă o stare de tensiune, de contracție a trupului și a minții. Dar în acest antrenament, cu cât ne intensificăm atenția, cu atât mintea se relaxează mai profund. Există o calitate relativ lipsită de ego în shamatha; în timp ce alte activități ce necesită un grad mare de concentrare implică efort și sunt orientate spre un țel, shamatha presupune să nu facem aproape nimic. Suntem într-un mod pasiv atenți la senzațiile respiratorii fără a le influența în vreun fel. Egoul este aproape complet scos din funcție când lăsăm trupul să respire de voie, făcând doar un

mic efort pentru a echilibra atenția atunci când este cuprinsă de agitație sau apatie.

Pe măsură ce avansăm în această practică, mărim durata fiecărei ședințe de meditație și scădem numărul de ședințe zilnice. Urmărim întotdeauna calitatea, nu cantitatea.

Continuitatea neîntreruptă a antrenamentului este esențială. Să ne imaginăm că vrem să facem un foc frecând între ele două lemne: dacă le apropiem câteva secunde, apoi ne odihnim, apoi din nou câteva secunde, apoi ne odihnim și tot așa, putem continua ani de zile fără să obținem nici măcar o scânteie. Tot astfel, dacă intenționăm să parcurgem toate cele nouă etape, modalitatea de a proceda testată în timp este de a ne retrage temporar în solitudine și de a ne dedica în întregime practicii pentru perioade mai lungi. Nu este ușor să obținem binecuvântarea stării de shamatha fără să plecăm din regiunile foarte populate, care tind să fie zgomotoase și aglomerate. În contrast, în pustietate, departe de societate, un practicant poate cu mai multă ușurință să-și liniștească mintea și să dobândească stabilitatea în meditație.

Un mod de a trăi axat pe atenție

Provocarea majoră în această etapă a practicii este să adoptăm un stil de viață care să susțină amplificarea echilibrului atenției, nu să îl erodeze în pauzele dintre meditații. Pentru a parcurge cu succes etapa a treia, aspirantul dăruit va trebui să privească antrenamentul ca pe o ocupație serioasă, practicând zile și săptămâni într-o ambianță senină, liniștită,

fiind angrenat într-un stil de viață contemplativ. Dacă realizăm doar una-două sesiuni zilnice în timp ce avem o viață activă, putem trăi uneori sentimentul că am dobândit genul de atenție caracteristic etapei a treia, dar ne va fi greu să ne stabilizăm la acest nivel. Ocupațiile de peste zi ne vor deranja, mintea va deveni împrăștiată, iar coerența atenției va fi, cel mai probabil, pierdută.

Lumea modernă ne reamintește constant că suntem ființe sociale și ne oferă puține încurajări sau îndemnuri de a petrece perioade lungi în solitudine. Mulți oameni cred că meditațiile de lungă durată în solitudine sunt antisociale sau că dovedesc un comportament asociat mai degrabă cu devieri mentale decât cu ființe care se străduiesc să obțină un excepțional echilibru mental. Solitudinea și izolarea sunt asociate de mulți cu plictiseala, singurătatea, frica și depresia. Nu e de mirare că sistemele punitive ale lumii folosesc detenția în singurătate ca modalitate de a disciplina prizonierii nesupuși. Dar de ce oamenii consideră solitudinea și lipsa de activitate atât de dureroase? În absența distragerilor, suntem față în față cu propria minte, iar dacă aceasta este serios dezechilibrată, experimentăm simptomele acestor tulburări mentale direct, fără amortizare, fără scăpare.

În timp ce valoarea solitudinii este pierdută pentru oamenii lumii moderne, au existat dintotdeauna promotori ai unui stil de viață simplu care să ne permită să ne dedicăm contemplației. Henry David Thoreau a explicat de ce s-a retras în solitudine la Walden Pond: „Am plecat în păduri pentru că mi-am dorit să trăiesc deliberat, să înfrunt

doar faptele esențiale ale vieții și să văd dacă pot să învăț ce oferă ele, pentru ca să nu descopăr, atunci când voi muri, că nu am trăit."[22] Meditația în solitudine nu *provoacă* dezechilibre mentale, ci le *descoperă*. Plictiseala poate să apară atunci când mintea cedează în fața apatiei, iar neliniștea pătrunde odată cu agitația. Putem depăși aceste dezechilibre prin perseverență și să începem să descoperim starea de bine ce apare dintr-o minte echilibrată. Dar aceasta necesită curajul de a ne înfrunta demonii lăuntrici și de a persevera în practică în pofida obstacolelor emoționale ce vor apărea.

Să ne pregătim pentru o expediție

Când mă pregătesc pentru seminarii shamatha, îmi place să le privesc mai degrabă ca pe niște „expediții" decât niște „retrageri". Cuvântul „retragere" are și conotația de apărare, care nu este în niciun fel în spiritul unei asemenea practici. Cuvântul „expediție", pe de altă parte, sugerează aventură, cucerire, explorare. Rădăcinile latine ale cuvântului au de-a face cu ieșirea din tine însuți, literal „ieșire în afară" dintr-o situație în care ne-am blocat. Prin practica shamatha descoperim cât de adânc ne este prinsă mintea în capcanele agitației și apatiei. În tradiția budistă, despre o minte prinsă în aceste capcane se spune că este disfuncțională și că, pentru a o face funcțională, este util să ne desprindem din sfera activităților obișnuite, să căutăm un simț cuprinzător al solitudinii și să explorăm frontierele minții.

Această expediție nu necesită o credință oarbă sau aderarea la vreo doctrină religioasă, sau sistem

de idei metafizice. În ultimele trei milenii, misticii variatelor tradiții asiatice, cu doctrine diferite, au urmat calea shamatha până la capăt și au mărturisit descoperirile lor. Nu trebuie să le acceptăm mărturiile doar datorită autorității pe care o au, dar dacă suntem inspirați de relatările lor despre beneficiile acestei practici, putem să înaintăm mai departe pe această cale să vedem noi înșine dacă putem obține rezultatele exploratorilor mistici care ne-au precedat.

Ne așteaptă mari aventuri, dar și pericole și răscruci. Uneori calea este clară, alteori pare să fie cuprinsă de ceață. Scopul pentru a ne baza pe cei care cunosc calea din proprie experiență este de a economisi timp.

În multe tratate de meditație indiene și tibetane sunt subliniate șase cerințe ce trebuie îndeplinite pentru un antrenament susținut și riguros.[23] Acestea sunt câteva dintre condițiile fundamentale care vor aduce fructul shamatha.

1. Un mediu adecvat

Este important să practicăm într-un loc sigur, liniștit și agreabil, alături de alte persoane care au același țel ca al nostru. Ar trebui să fie un loc în care hrana, îmbrăcămintea și alte necesități să fie ușor de obținut. A găsi un asemenea mediu pare simplu în teorie, însă în realitate poate fi destul de dificil, mai ales dacă urmărim să ne dăruim practicii luni în șir.

Am descoperit aceasta prin proprie experiență în anii 1980. M-am retras într-o căbănuță din India pentru a realiza meditație în solitudine. Din afară, locul părea idilic. Cocoțată pe niște stânci

muntoase undeva în nordul Indiei, în partea de sud se vedea Valea Kangra cea verde, iar în partea de nord meterezele Himalaya-ei.

Era o binecuvântare să trăiești acolo, dar a trebuit să fac față legiunilor de ploșnițe care îmi invadau sacul de dormit în fiecare noapte și care se strecurau și ziua între haine pentru a-mi suge sângele în timp ce stăteam în meditație. Chiar dacă le prindeam, ca și călugăr budist nu le omoram. În fiecare noapte pe la două mă trezeam cu mușcături pe piele care mă mâncau ca o sută de pișcături de țânțari. Strângeam creaturile într-o cutie metalică din care nu puteau scăpa, iar dimineața aruncam colecția de peste noapte pe un versant al muntelui. Ele urcau înapoi și se pregăteau pentru invazia următoarei nopți. Asta a continuat două luni până am descoperit că le puteam ține departe de sacul de dormit dacă îl întindeam pe cadru de lemn susținut de patru picioare, pe care le puneam în găleți cu apă. Deși am reușit astfel să resping invazia ploșnițelor, tot trebuia să fac față puricilor, țânțarilor și șobolanilor, precum și umezelii penetrante care s-a stabilit imediat ce a început musonul.

După patru ani de meditație, doi în Asia și doi în America de Nord, am concluzionat că – dacă nu ești bogat și îți permiți să cumperi un spațiu în care să meditezi în liniște luni și ani în șir – să găsești un mediu adecvat este destul de greu. Totuși, este necesar să fie create asemenea locuri dacă oamenii lumii moderne își doresc să progreseze pe calea shamatha.

2&3. Să avem puține dorințe și să fim mulțumiți

Prima dintre aceste cerințe se referă la a avea puține dorințe pentru lucruri pe care *nu le avem*, iar a doua se referă la a fi mulțumiți cu ceea ce *avem*. Fără aceste două calități, mintea nu se va liniști niciodată în timpul practicii. Ne vom gândi constant la lucruri pe care le vrem, dar nu le avem, și ne vom agita că circumstanțele prezente sunt neadecvate într-un fel sau altul. Asta nu înseamnă că trebuie să ne înăbușim năzuința către fericire, dar este necesar să ne refocalizăm aspirațiile pentru a ne transforma mintea într-un intermediar către o autentică stare de bine. Și pentru ca asta să se petreacă, trebuie să observăm limitele unei vieți conduse de asemenea scopuri lumești cum sunt bogăția, luxul, plăcerile, reputația. Toate aceste circumstanțe exterioare ne pot oferi momente trecătoare de plăcere, care însă pălesc atunci când stimulul plăcerii dispare. Echilibrul mental este poarta către fericirea autentică, iar shamatha este cheia acestei porți.

Buddha a ilustrat această idee prin povestea cu elefantul care a intrat într-un iaz micuț pentru a se răcori într-o zi toridă de vară.[24] Având în vedere mărimea sa, elefantul a reușit să-și sprijine picioarele de fundul apei și s-a relaxat. Apoi a venit o pisicuță care, dorind să scape de fierbințeala zilei, s-a aruncat în același iaz. Dar, spre deosebire de elefant, pisica nu atingea fundul apei, așa că avea două opțiuni: fie să se scufunde, fie să plutească la suprafață. Tot astfel, cei care s-au obișnuit cu puține dorințe și sunt mulțumiți găsesc fericirea în solitudine, în timp ce cei care nu au descoperit un asemenea echilibru sunt nevoiți fie

să se cufunde în apatie și depresie, fie să plutească în agitație și neastâmpăr.

4. Mai puține activități

Dedicându-ne practicii shamatha, este important să reducem alte activități la minimum, pentru că în cazul în care comportamentul nostru în afara meditațiilor erodează coerența atenției dobândite în timpul meditațiilor, nu vom fi capabili să câștigăm teren. Având în vedere ritmul rapid al vieții moderne și accentul care se pune pe a ne menține ocupați, poate fi dificil să facem această trecere către simplitate. Munca noastră poate fi un gen de anestezie pe care o aplicăm neastâmpărului și agitației minții noastre. Iar o viață care alternează între muncă și distracție ne poate ține permanent ocupați, fără să înțelegem vreodată sensul vieții sau potențialitățile conștiinței umane.

5. Disciplina etică

Un fundament necesar pentru echilibrarea minții este disciplina etică, care e mult mai mult decât simpla urmare a regulilor sociale sau a poruncilor religioase date de o sursă de autoritate exterioară. Pentru a trăi în armonie cu ceilalți trebuie să practicăm etica socială, pentru a trăi în armonie cu mediul nostru .natural trebuie să practicăm etica de mediu. Practica eticii implică să evităm să îi rănim pe ceilalți prin comportamentul nostru fizic, verbal sau mental, ceea ce duce la o înflorire socială și ambientală, în care comunități întregi pot trăi în armonie unele cu celelalte și cu mediul lor natural.[25]

Un al treilea tip de disciplină etică este etica psihofizică. Pentru a promova starea interioară de bine, trebuie să practicăm modalități etice de tratare a propriului trup și a propriei minți. Aceasta implică să avem grijă de trupul nostru, să urmăm o dietă sănătoasă și un set corect și adecvat de exerciții fizice. Implică, de asemenea, să ne angrenăm într-un comportament rațional care să ducă la echilibrarea minții și să reducă turbulențele stărilor precum ură, invidie, confuzie, frică, gelozie.

Chemarea către disciplina etică ne provoacă pe fiecare dintre noi să ne studiem cu atenție propriul comportament, observând consecințele pe termen scurt și pe termen lung ale propriilor acțiuni. Deși o acțiune ne poate aduce o plăcere imediată, dacă în timp are ca rezultat neliniștea, conflictul și suferința, își justifică eticheta de „nesănătoasă". Pe de altă parte, deși o acțiune poate presupune anumite dificultăți pe termen scurt, o putem privi ca „sănătoasă" dacă, în final, aduce mulțumire, armonie și fericire autentică pentru noi și pentru ceilalți.

Etica de mediu, socială și psihofizică presupune să ne ducem viața într-un mod care să inducă atât nouă, cât și celorlalți starea de bine. Un mod de viață etic susține amplificarea echilibrului mental, și prin aceasta ne face apți să promovăm starea de bine atât pentru noi, cât și pentru ceilalți.

6. Eliminarea gândurilor compulsive

Mulți dintre noi ne lăsăm mintea dominată de gânduri compulsive. Ele nu vor dispărea peste noapte, însă pe măsură ce ne angrenăm în practica shamatha, este important ca atât în timpul ședințelor,

cât și între ele, să ne observăm activitățile minții și să luăm măsuri când cade în patternuri de gândire care agravează perturbările mentale. Altfel, vom fi ca pisicuța ce se zbate pe suprafața apei, niciodată eliberați de dezechilibrele minții noastre.

Înțeleptul budist indian Asanga a vorbit despre importanța acestor cerințe[26]:

> Cât timp condițiile preliminare pentru shamatha
> nu sunt împlinite, stabilitatea în meditație
> nu va fi atinsă, chiar dacă meditām
> cu sârguință mii de ani.

În societatea noastră materialistă, chiar și în cazul oamenilor atrași de valori non-materiale, există o puternică tendință de a privi modul de viață actual ca o regulă și să adăugăm meditația pentru a o îmbunătăți, ca un pansament pus pe o rană deschisă. Prima mea experiență legată de meditație, în anii 1960, este un exemplu bun. Am mers la un învățător care mi-a oferit o mantra și mi-a spus cum să meditez cu ea, dar sfaturile sale nu conțineau niciun indiciu cu privire la ce ar trebui să fac în restul timpului. Chiar și acum, decenii mai târziu, meditația este predată cu foarte puține, sau zero indicații, despre oricare dintre condițiile de mai sus. A fost redusă la un fel de prim ajutor, pentru a alina suferințele unei vieți disfuncționale, cu toate grijile ei, depresiile, frustrările și oscilațiile emoționale. Pentru o minte asaltată de tulburări mentale cum sunt dorințele nestăpânite, ura, amăgirea, avem nevoie de mai mult decât un medic. Avem nevoie de un tratament intensiv, pe termen lung. Despre asta e vorba în acest antrenament.

Interludiu: Bucuria empatică

Când mergem într-o retragere de lungă durată, la început putem trăi o stare de ușurare că suntem departe de modul nostru obișnuit de viață, cu toate îndatoririle și grijile sale. Dar, după ce faza „lunii de miere" a retragerii trece, începe munca grea a antrenamentului minții. Însuși stilul de viață al unei retrageri poate reprezenta o provocare destul de mare. În viața socială, putem ușor să ne luăm gândul de la minte angrenându-ne în muncă, distracție, conversații și multe alte activități care ne țin ocupați. Dar în stilul de viață simplu, liniștit, al unui contemplativ, suntem departe de sursele exterioare de distragere, iar reacțiile fizice și mentale pot fi destul de intense.

Suntem dependenți de stimuli aducători de plăcere, iar când ne dăruim multe ore pe zi antrenamentului shamatha, cu puține distrageri

între ședințe, începem să manifestăm simptome de retragere. Mintea oscilează între plictiseală și agitație, iar uneori poate să cadă în depresie și stări de îndoială. Atunci avem tendința să ne axăm pe idei și amintiri care susțin tristețea și întunecimea, deci este important să ne ridicăm din aceste abisuri emoționale meditând asupra aspectelor opuse ale realității care ne inspiră. O asemenea practică este amplificarea prin meditație a bucuriei empatice.

În practica iubirii pline de bunătate și a compasiunii, am amplificat aspirația ca ceilalți să găsească fericirea și să fie eliberați de suferință și de cauzele ei. Amplificarea bucuriei empatice implică să fim foarte atenți la ceva ce este deja o realitate – bucuriile, realizările, calitățile noastre și ale celorlalți. Empatia înseamnă să trăim la *unison cu ceilalți*, iar în acest exercițiu nu ne focalizăm pe grijile și supărările lor, ci pe bucuriile și realizările lor. Această metodă este un antidot al sentimentelor de depresie, neliniște, lipsă de speranță ce pot să apară în timpul unei meditații intense, susținute, sau chiar în viața de zi cu zi.

Meditație asupra bucuriei empatice

Ne așezăm într-o postură adecvată, cu spatele drept. Imprimăm trupului cele trei atitudini de relaxare, nemișcare și vigilență. Ne gândim la o ființă pe care o cunoaștem bine și care emană bună dispoziție și stare de bine. Ne raportăm la prezența ei fizică, la cuvintele și acțiunile sale. Fiind atenți la starea sa de entuziasm, ne deschidem inima în fața

acestei emoții și începem să o resimțim în ființa noastră. Aceasta se va petrece cu ușurință dacă deja avem o legătură apropiată cu ea.

Acum ne gândim la o altă ființă, la cineva căreia i s-a petrecut de curând ceva minunat. Amintiți-vă bucuria ei și trăiți această stare.

Acum ne îndreptăm atenția spre o ființă ale cărei calități cum sunt, de exemplu, generozitatea, bunătatea, înțelepciunea, ne inspiră. Ne bucurăm de aceste însușiri pe care le manifestă spre binele ei, spre binele nostru, și ne bucurăm pentru toți cei ce le manifestă la rândul lor.

Acum ne direcționăm starea de conștiență asupra propriei vieți. Este important să fim conștienți de propriile calități. Să acordăm atenție perioadelor din viața noastră care au fost o sursă de inspirație pentru noi și poate și pentru ceilalți. Să ne raportăm la acele momente când am fost la înălțimea idealurilor noastre. Să ne bucurăm de propriile calități. Nu e cazul să facem mare caz sau să manifestăm mândrie sau aroganță. Dacă ne amintim de oamenii și de circumstanțele care ne-au permis să trăim bine și să culegem fructele dulci ale eforturilor noastre, putem simți simultan o profundă stare de recunoștință. Aceasta ne poate fi de folos pentru a nu cădea într-o stare de superioritate și laudă de sine.

Unele exerciții sunt dificile, însă meditația asupra bucuriei empatice nu se numără printre ele. De-a lungul zilei, când vedem sau auzim despre bucuria cuiva, să trăim empatic această stare. Aceasta ne va ridica moralul și ne va ajuta să ieșim din abisurile emoționale ale depresiei și ale unui respect de sine scăzut.

Etapa a patra: ATENȚIA RIGUROASĂ

Menținând continuitatea acestui antrenament în condiții de retragere, vom ajunge în cele din urmă la etapa a patra a antrenamentului atenției – *atenția riguroasă*. În acest punct, datorită puterii cuprinzătoare a conștienței, nu mai uităm complet de obiectul ales – senzațiile tactile ale respirației în zona nărilor. Se poate să fi experimentat anterior intermitent momente caracteristice acestui nivel de stabilitate a atenției, însă acum a devenit ceva natural. Fiecare dintre ședințele de antrenament durează probabil o oră sau mai mult, timp în care nu mai este cu putință ca atenția să fie retrasă cu totul de la obiectul meditației. Suntem eliberați de agitația inferioară. E ca și cum atenția ar fi căpătat un soi de gravitație care o face să nu fie ușor clintită de gânduri involuntare sau distrageri senzoriale.

În acest stadiu se spune că dobândim *puterea conștienței*[27]. În tradiția Mahayaha indiană și tibetană, conștienta este definită ca o capacitate mentală de menținere a atenției, fără să uităm și fără să fim

distrași, asupra unui obiect cunoscut. De vreme ce conștiența este cea care previne ca atenția să se îndepărteze de obiectul ales, ea acționează ca o bază pentru atenția focalizată, cunoscută ca *samadhi*[28]. Asanga a definit conștiența ca „o neuitare a minții cu privire la un obiect familiar, având funcția de non-distragere"[29]. De asemenea, fratele său, Vasubandhu, o asimila cu faptul de a nu pierde obiectul minții[30].

În ultimii ani, un număr în creștere de psihologi au făcut studii asupra conștienței și a relevanței sale în reducerea stresului, a depresiei și a multor altor probleme de ordin fizic și mental. Însă ei au caracterizat-o în moduri foarte diferite față de descrierea de mai sus. Conform unei reviste de psihologie, conștiența este „un gen de conștientizare a momentului prezent, lipsită de raționament și de judecată, în care fiecare gând, emoție și senzație care apare în câmpul atenției, este înțeleasă și acceptată ca atare"[31]. Autorii acestui articol propun un model al conștienței alcătuit din două componente, prima implicând o autoreglare a atenției astfel încât să fie menținută asupra experienței imediate, a doua implicând o atitudine caracterizată de curiozitate, deschidere, acceptare. Importanța conștienței din psihologia modernă, bazată explicit pe descrierea conștienței prezentată de tradiția modernă Vipassana (introspecția contemplativă) a budismului Theravada, diferă semnificativ de versiunea budistă indo-tibetană. Abordarea modernă Vipassana consideră conștiența ca o pură conștientizare, clipă de clipă, nediscriminativă; tradiția indo-tibetană, totuși, descrie conștiența ca o menținere în minte a obiectului atenției, o stare de a nu uita, de a nu fi

distras, de a nu vagabonda[32]. Maestrul și eruditul Bhante Gunaratana oferă o descriere clară a viziunii Vipassana asupra conștienței în cartea sa, *Mindfulness in Plain English* („Conștiența în engleza simplă"). Acolo el definește conștiența ca o conștientizare nonconceptuală, sau „pură atenție", care nu etichetează sau clasifică experiențele. „Conștiența", spune el, „este o conștientizare la timpul prezent... Este o menținere continuă în prezent... Dacă îți amintești de un învățător din clasa a doua, aceasta este memorie. Când conștientizezi că îți amintești de un învățător din clasa a doua, aceasta este conștiență."[33]

În timp ce definiția lui Gunaratana este reprezentativă pentru tradiția Vipassana ca întreg, este în dezacord cu descrierea conștienței, *sati*, oferită de Buddha însuși:

„Și ce este, călugări, sati? Discipolul care deține sati este înzestrat cu un perfect intelect, el își aduce aminte, el își amintește ce a fost spus și făcut cu mult timp în urmă."[34] În opoziție cu insistența tradiției Vipassana conform căreia conștiența este asociată permanent cu momentul prezent, Buddha afirmă că ea își amintește evenimente demult trecute. Într-adevăr se știe că termenul *sati* în limba pali are sensul de „amintire" sau „memorie", care este o capacitate conceptuală de a ne aminti evenimente trecute. În plus față de sensul de „memorie retrospectivă", sati se referă de asemenea și la o „memorie viitoare", care ne permite să ne amintim lucruri de făcut în prezent sau în viitor, iar aceasta presupune ca mintea să angreneze concepte.

The Milindapanha („Întrebările regelui Milinda") este poate cea mai timpurie încercare a literaturii budiste de a defini ce este sati. Întrebat de regele Milinda despre caracteristicile lui sati, înțeleptul Nagasena a răspuns că are atât sensul de „a chema în minte", cât și sensul de „a reține". El explică mai departe:

> Sati, atunci când apare, aduce în minte tendințe sănătoase și nesănătoase, cu greșeli și fără greșeli, inferioare sau rafinate, întunecate sau pure, împreună cu opusul lor... Sati, atunci când apare, urmează tendințele benefice și nebenefice: aceste tendințe sunt benefice, acestea nu, aceste tendințe sunt de ajutor, acestea nu.[35]

Deci, mai degrabă decât să ne reținem din a eticheta și a categorisi experiențele într-un mod lipsit de judecată, în cele mai timpurii și cele mai autorizate tratate, despre sati se spune că distinge între tendințele sănătoase și cele nesănătoase, între cele benefice și între cele nebenefice. Contrastul dintre viziunea străveche și cea modernă este izbitor.

Cu grija sa meticuloasă, Buddhaghosa, cel mai autorizat comentator al tradiției Theravada, spune:

> Caracteristica lui sati este lipsa de împrăștiere, însușirea sa este să nu piardă; manifestarea sa este să păzească sau starea de a fi față în față cu un obiect; fundamentul său este o observare atentă sau o aplicare riguroasă a conștienței asupra trupului și așa mai departe. Ar trebui să fie privită ca un stâlp datorită stării sale de a fi fixată asupra unui obiect și ca un păzitor al porții pentru că păzește poarta ochilor și așa mai departe.[36]

Descrierea modernă și practica în sine a conștienței sunt cu certitudine valoroase, așa cum mii de oameni au descoperit prin experiență directă. Dar asta nu îndepărtează faptul că înțelegerea modernă este semnificativ departe de modul în care Buddha și cei mai autorizați comentatori ai tradițiilor Theravada și Mahayana au definit sati.

Conștienta este *amplificată* prin practica shamatha, și este *aplicată* în practica introspecției contemplative (pali: *vipassana*; sanscrită: *vipashyana*). Acest aspect este ilustrat cu claritate în discursul fundamental al lui Buddha despre practica introspecției contemplative, și anume discursul său cu privire la cele patru aplicații ale conștienței.[37] În această matrice a tehnicilor introspective, starea de conștiență pătrunzătoare este direcționată către trup, emoții, procese mentale și fenomene în general. Aici Buddha ghidează aspirantul într-o cercetare detaliată a originii, existenței, eficienței cauzale și disoluției fiecăruia dintre aceste domenii ale experienței. Aceasta constituie o știință a minții riguros contemplativă în relația sa cu trupul și mediul, deci această știință e mult mai mult decât o simplă atenție, așa cum se precizează cu foarte mare claritate în comentariul lui Buddhaghosa despre acest subiect.

Așa cum am menționat anterior, în etapa a patra a practicii shamatha dobândim puterea conștienței, iar practica vine de la sine. Deși atenția nu mai este perturbată de agitația inferioară, este încă știrbită de agitația medie și de apatia inferioară.

Când agitația medie apare, nu pierdem complet din vedere obiectul atenției, însă gândurile perturbatoare se află în centrul atenției, iar obiectul

meditației se situează undeva la periferie. Comparând aceasta cu agitația inferioară, revenim la analogia cu postul de radio. Agitația inferioară e ca și cum pierdem complet frecvența postului de radio ales, atunci când acordorul ajunge fie la alt post, fie într-o zonă fără semnal. Agitația medie e ca și cum ne apropiem de frecvența unui alt post de radio, dar nu atât de mult încât să nu mai auzim frecvența postului nostru de radio. Încă îl auzim, dar înăbușit de sunete străine.

Parcurgerea cu succes a etapei a patra aduce cu sine un sentiment al realizării. Suntem acum un practicant shamatha experimentat, am depășit stadiul de începător. Dacă nu am dobândit o înțelegere conceptuală clară a întregii căi shamatha, am putea crede că am atins culmea. Aceasta ar putea duce cu ușurință la manifestarea unui grad de automulțumire în practica meditației, ce prezintă pericolele sale.

Practica: Conștientizarea respirației și semnul dobândit

După ce ne-am stabilizat trupul și respirația în starea lor naturală, continuăm să ne focalizăm atenția asupra senzațiilor respiratorii tactile de la nivelul nărilor. În această etapă a practicii, respirația va fi foarte calmă, iar percepțiile corespondente vor fi în consecință foarte subtile. Pot fi atât de șterse, încât nici să nu le putem detecta. Când aceasta se petrece, este important să nu concluzionăm că ele nu există, nici să respirăm mai intens în mod deliberat pentru

a le percepe din nou. Mai degrabă, ne focalizăm mai profund, cu o mai mare atenție, până detectăm percepțiile foarte subtile ale respirației.

Așa cum am discutat anterior, aceasta este o calitate unică a respirației ca obiect al meditației. În alte metode de dezvoltare a shamatha, se presupune ca obiectul să devină din ce în ce mai evident pe măsură ce avansăm în practică. Dar prin tehnica de conștientizare a respirației, pe măsură ce practica se aprofundează, respirația devine din ce în ce mai subtilă, ceea ce ne provoacă să amplificăm mai mult și mai mult intensitatea atenției. Deci, să facem față acestei provocări, amplificându-ne în același timp. un simț mai profund al relaxării, o mai mare stabilitate, o intensitate mai vie.

Permitem respirației, care reprezintă „elementul aer" al luminii și mișcării, să aprofundeze din ce în ce mai mult procesul de liniștire, de vindecare, de echilibrare. Imaginile mentale obișnuite, ce apar involuntar, se vor suprapune peste impresiile senzoriale, inclusiv peste senzațiile tactile. În această tehnică, suntem precum un chimist care separă impuritățile suprapunerilor de percepția tactilă pură a respirației. Pe măsură ce ne eliberăm de suprapuneri, senzația că trupul nostru are un contur fizic limitat dispare și atingem o stare de calm din ce în ce mai profundă.

În etapele de conștientizare a respirației de până acum am fost atenți în felurite moduri la percepțiile respiratorii tactile. Totuși, pentru a continua până la capăt calea shamatha, la un moment dat este necesar să transferăm atenția de la percepțiile respiratorii tactile la un „semn dobândit" (pali: *uggaha-nimitta*),

un simbol al elementului aer pe care îl vedem cu ochii minții pe măsură ce avansăm în practica shamatha. Pentru practicanți diferiți, semnele dobândite asociate respirației pot să ia forma unei stele, a unui mănunchi de pietre prețioase sau de perle, a unei ghirlande de flori, a unui rotocol de fum, a unei pânze de păianjen, a unui nor, a unei flori de lotus, a unei roți, a Lunii sau a Soarelui. Aceste apariții variate ale semnelor dobândite sunt în legătură cu dispoziția mentală a practicantului. Dacă ne dorim să continuăm pe calea conștientizării respirației – care devine aici „conștientizare *prin* respirație" – imediat ce un astfel de simbol apare, ne îndreptăm atenția către el. Acesta va constitui obiectul atenției noastre de-a lungul următoarelor etape către shamatha.

La început, semnul apare doar sporadic, și atunci când dispare, ne concentrăm din nou asupra senzațiilor respiratorii. Dar în cele din urmă va apărea din ce în ce mai des și mai stabil, și din acel punct mai departe, ne focalizăm atenția asupra acestui obiect. Pe măsură ce avansăm în această practică, creștem durata ședințelor pentru cât timp suntem capabili să menținem calitatea atenției liberă de apatie și agitație.

Reflecții asupra practicii

Fazele mai avansate ale practicii shamatha de conștientizare a respirației ce implică un semn dobândit sunt descrise în lucrarea clasică a lui Buddhaghosa, *The Path of Purification* („Calea purificării").[39] În timp ce Buddhaghosa include anumite senzații tactile printre semnele dobândite asociate practicii respirației, tradiția indo-tibetană Mahayana subliniază că etapele avansate ale practicii shamatha pot fi parcurse cu succes doar prin focalizarea asupra unui obiect mental, nu asupra unei impresii senzoriale.[40] Motivul pentru aceasta este că aprofundarea shamatha aduce cu sine amplificarea intensității atenției într-o măsură excepțională. Focalizându-ne asupra unui obiect ce ține de oricare dintre simțurile fizice, aprofundăm cu siguranță stabilitatea, însă intensitatea nu-și va atinge potențialul maxim. Pentru aceasta, este necesar un obiect mental. În general, tradiția budistă subliniază că shamatha este dobândită prin conștiență mentală, nu prin conștiență senzorială.

Metoda conștientizării respirației își are rădăcinile în învățăturile lui Buddha în limba pali, comentate ulterior de erudiții și misticii tradiției Theravada; și discursurile atribuite lui Buddha care se regăsesc în tradiția Mahayana subliniază de asemenea această modalitate de dezvoltare a echilibrului atenției. În *The Perfection of Wisdom Sutra în Ten Thousand Stanzas* („Perfecțiunea înțelepciunii în zece mii de strofe"), de exemplu, Buddha descrie metoda conștientizării respirației discipolului său Shariputra prin analogia cu un olar la roată.

> Shariputra, iată exemplul unui olar care învârte roata. Dacă face o rotație lungă, știe că este lungă. Dacă face o rotație scurtă, știe că este scurtă. Tot astfel, Shariputra, un bodhisattva, o ființă măreață, inspiră conștient și expiră conștient. Dacă inspirul este lung, el știe că e lung; dacă expirul este lung, el știe că e lung. Dacă inspirul

> este scurt, el știe că e scurt; dacă expirul este scurt, el știe că e scurt. Astfel, Shariputra, un bodhisattva, o ființă măreață, amplificând introspecția, prin conștientizare, elimină avariția și dezamăgirea față de lume prin intermediul nonobiectivării; el trăiește observând trupul ca trup în interior.[41]

Este un pasaj deosebit de bogat, ce merită comentat în detaliu, dar acum voi face doar câteva precizări. *Introspecția* este o capacitate mentală ce are funcția de monitorizare a trupului și minții celui în cauză. Prin această capacitate observăm când mintea a cedat fie apatiei, fie agitației, și este imperativ să facem imediat ceea ce este necesar pentru a învinge aceste obstacole. Conștienta și introspecția merg mână în mână, așa cum menționează citatul de mai sus și nenumărate alte tratate budiste de meditație. În timp ce tradiția modernă Vipassana subliniază că în metoda conștientizării trebuie să ne acceptăm defectele fără a face nicio încercare de a le transforma[42], acest sfat este o deviere de la învățătura lui Buddha și de la scrierile marilor maeștri din trecut. Dacă nu acționăm pentru a ne echilibra atenția atunci când este cuprinsă de apatie sau agitație, nu vom face decât să adâncim aceste dezechilibre mental, iar calitatea stării noastre de conștientă va rămâne defectuoasă indefinit.

Termenul *nonobiectivare* în acest pasaj se referă la a nu ne mai agăța de obiecte și evenimente exterioare luându-le drept surse adevărate ale fericirilor și necazurilor noastre. Mai degrabă, să observăm că aceste sentimente se nasc din mintea noastră, iar această înțelegere vindecă tulburările

minții, precum avariția și dezamăgirea, care apar când dorințele noastre sunt obstrucționate.

Am cunoscut mai mulți budiști tibetani care au încercat să dobândească shamatha focalizându-se asupra unei imagini mentale generate în mod deliberat, și nu asupra semnului dobândit, care apare spontan atunci când mintea este suficient de focalizată asupra obiectului de meditație. Am abordat și eu această metodă, la începutul practicii shamatha. Mulți dintre noi, atât asiatici, cât și occidentali, am descoperit că efortul necesar pentru a genera și susține o asemenea imagine este extenuant. Dacă metoda focalizării asupra unei imagini deliberat vizualizate este practicată o perioadă scurtă, nu e nicio problemă, însă dacă se face multe ore pe zi, zi după zi, săptămână de săptămână, aceasta duce la secătuirea energiei și apariția unor stresuri și tensiuni excesive. Poate acesta este motivul pentru care Buddha a afirmat că oamenii care sunt în mod deosebit înclinați către o conceptualizare excesivă ar trebui să practice shamatha prin conștientizarea respirației. Spre deosebire de multe alte tehnici, această metodă liniștește trupul și mintea, nu le încordează printr-un efort susținut. Deși imaginea mentală a semnului dobândit apare în timpul practicii conștientizării respirației, aceasta se petrece spontan, deci nu provoacă stresul ce poate rezulta dintr-o vizualizare deliberată.

Un mod de viață axat pe atenție

Psihologii au descoperit că timpul necesar pentru a atinge măiestria într-o serie de competențe de nivel înalt este între cinci și zece mii de ore de antrenament, opt ore zilnic, cincizeci de săptămâni pe an. Acesta este cu aproximație gradul de implicare necesar pentru a progresa pe calea dobândirii shamatha. Între ședințele de antrenament, este vital să menținem un grad înalt de conștientizare și introspecție de-a lungul întregii zile.

Conform psihologiei budiste, când percepem ceva prin intermediul unuia dintre cele șase simțuri – văz, auz, miros, gust, atingere sau percepție mentală – există un scurt moment înainte ca mintea să proiecteze concepte și etichetări asupra experienței noastre. A descoperi această fracțiune de secundă de pură percepție, înainte să fie acoperită de concepte, clasificări și răspunsuri emoționale, necesită un nivel înalt de intensitate[43]. Acest moment scurt este important deoarece reprezintă o oportunitate de a dobândi o mai clară percepție a naturii fenomenelor, incluzând o stare superioară de continuitate a conștiinței mentale din care apar toate formele de percepții senzoriale și conceptualizări.

O proeminentă școală de psihologie budistă afirmă că aproape șase sute de percepții apar pe secundă, iar această aproximare este în acord cu psihologia modernă. Aceste percepții apar într-un continuum precum cadrele într-un film. La o cercetare atentă, descoperim că experiența noastră se modifică în fiecare clipă. Condiția noastră fundamentală e una a schimbării, o condiție ce

caracterizează trupul, mintea, mediul și însăși conștiența.

Deși avem aproape șase sute de oportunități pe secundă să înțelegem anumite aspecte ale realității, misticii budiști și psihologii contemporani sunt în acord când afirmă că ritmul nostru de înțelegere este mult mai încet. În budism momentele de percepție care nu ne reținatenția sunt numite percepții neconstatate. Ele apar în minte, dar noi nu le înregistrăm, iar apoi nu ne amintim că am fost martori la manifestarea lor. Când ascultăm atent muzică, de exemplu, alte impresii senzoriale, cum ar fi sunete, forme, culori, senzații corporale, sunt prezente în câmpul conștiinței noastre, dar noi observăm doar o mică parte din ele. Atenția este înalt selectivă.

Stabilitatea atenției este o măsură a cât de multe percepții neconstatate de conștiență se focalizează asupra obiectului nostru de meditație. De exemplu, dacă avem cincizeci de percepții neconstatate pe secundă și toate cincizeci se focalizează asupra senzațiilor tactile respiratorii, aceasta indică un grad relativ ridicat de stabilitate. În cazul unei minți distrase, pe de altă parte, o foarte mare parte din aceste cincizeci de percepții neconstatate sunt împrăștiate în diferite câmpuri de percepție. Stabilitatea este coerența în privința obiectului ales. Pe măsură ce ne relaxăm și atenția noastră se stabilizează, dacă intensitatea crește, putem experimenta o mai mare densitate de percepții neconstatate în fiecare secundă. Numărul acestor percepții neconstatate ce se focalizează asupra

obiectului de meditație ales poate crește, de exemplu, de la cincizeci la o sută.

În timpul stării de conștiință hipnagogice – o stare profundă de relaxare ce apare atunci când adormim, iar mintea se retrage de la simțurile fizice – se poate manifesta un mare grad de intensitate. Bănuiesc că extraordinara intensitate a acestei faze tranziționale a conștiinței și a unor vise, se datorează parțial, faptului că mintea este relaxată și desprinsă de simțuri, deci există o competiție neglijabilă din partea altor stimuli. Dar visele nu sunt în mod obișnuit stabile și în mod normal nu avem control asupra lor. De aceea antrenamentul shamatha începe cu relaxarea, apoi trece la stabilizarea atenției și în final la menținerea relaxării și a stabilității în timp ce amplificăm intensitatea.

Mulți practicanți ai meditației pun accentul pe intensitate deoarece știu că ea aduce un gen de euforie. Însă trăirea unei intensități a atenției de durată are două condiții, relaxarea și stabilitatea. Dacă vrem să ne amplificăm o excepțională intensitate, mai întâi aprofundăm relaxarea, apoi stabilitatea și abia în final intensitatea. Iar sub toate aceste însușiri ale atenției, trebuie să existe un suport al egalității, fără de care puternicele oscilații ale atenției și ale emoțiilor vor persista la infinit. Un semn general de progres spiritual este imperturbabilitatea în fața vicisitudinilor vieții, iar pentru aceasta, cheia este starea de egalitate.

Interludiu: Egalitatea

Amplificarea sentimentului de egalitate servește ca antidot împotriva celor două tulburări fundamentale ale minții: atașamentul și ura. Atașamentul implică agățarea de pacea shamatha-ei, iar ura apare atunci când privim toate distragerile din practica noastră, inclusiv pe ceilalți oameni, drept niște obstacole neplăcute în calea stării noastre de bine. Esența egalității este imparțialitatea. Egalitatea este cea care permite iubirii pline de bunătate, compasiunii și bucuriei empatice să se expansioneze la infinit. În mod normal, aceste calități sunt amestecate cu atașament, însă trecem dincolo de această afecțiune mentală pe măsură ce înțelegem că fiecare ființă umană este în mod egal vrednică să găsească fericirea și eliberarea de suferință.

În budism, simțul individualității – reprezentat de un eu inflexibil, unitar, independent este văzut

drept cauza rădăcină a suferinței. Agățarea de acest eu autonom, iluzoriu, duce la convingerea că propria noastră stare de bine este mai importantă decât cea a celorlalți oameni. În mod obișnuit, trăim în interiorul unor cercuri concentrice de afecțiune, noi situându-ne în centru. Primul cerc îi include pe cei iubiți și pe prietenii apropiați, al doilea cerc include cercul nostru de cunoștințe. Undeva departe este un cerc foarte mare ce include oameni față de care simțim indiferență. Cel mai exterior cerc, îi include pe cei pe care îi considerăm dușmani, despre care credem că ne-au obstrucționat sau că ne pot obstrucționa calea către fericire. Acest mod de a ierarhiza sentimentele față de ceilalți perpetuează egoismul. Egalitatea învinge egoismul și efectele sale – atașamentul și ura față de ceilalți.

Evenimentele din viața de zi cu zi ne pot oferi uneori frânturi ale egalității. Un asemenea eveniment din viața mea a apărut când predam la Universitatea California din Santa Barbara și am fost invitat să țin un discurs la festivitatea adițională de absolvire. Această acțiune este o tradiție inițiată în anii 1960 de un grup de studenți care au organizat o replică la festivitatea oficială de absolvire în care fiecare student este elogiat de un prieten, părinte, frate sau soră înainte de a-și primi diploma. Ceremonia continuă și auzim cum fiecare este cea mai minunată fiică, cel mai bun coechipier de surf, cel mai dedicat activist, cel mai inspirator prieten, cel mai prețuit iubit. Remarcând impresia pe care fiecare persoană a făcut-o asupra altcuiva, mi-am dat seama că acești absolvenți îmi erau străini doar datorită circumstanțelor. Printr-o mică modificare

a circumstanțelor, fiecare dintre ei mi-ar fi putut fi apropiat. Și aceasta este adevărat cu privire la orice ființă din lume. Printr-o mică modificare, oricine ne pare a fi străin – cu speranțele, fricile și aspirațiile sale – ne-ar fi putut fi un prieten apropiat.

Când am fost în prima mea retragere de meditație în munții de deasupra Dharamsala-ei, l-am vizitat pe călugărul tibetan solitar Gen Jhampa Wangdü. În primăvara anului 1959, la puțin timp după revolta împotriva invaziei comuniste din Tibet, Jhampa Wangdü și-a părăsit țara de baștină și și-a continuat viața ca yoghin în India. Ziua în care l-am vizitat prima oară a lăsat o profundă impresie asupra mea. Nu era într-o retragere strictă, deci știam că nu l-aș fi deranjat dacă ajungeam la el pe la amiază. Am bătut la ușă. Un om micuț, care arăta puțin ca Yoda din *Războiul stelelor*, mi-a deschis, chipul i s-a luminat cu un zâmbet larg și plin de căldură, ca și cum aș fi fost fiul pierdut care a revenit în sfârșit acasă. Emana fericire și bunătate. M-a invitat înăuntru și mi-a oferit un ceai. În alte circumstanțe, aș fi putut simți că sunt special sau că el era mândru de mine. Compasiunea și căldura lui Jhampa Wangdü erau autentice, dar îmi era clar că afecțiunea lui era pe deplin liberă de atașamentul personal. Oricine ar fi fost primit la fel. Dar știind aceasta, primirea în sine nu a fost mai puțin plăcută. A fost o experimentare a iubirii necondiționate, cheia fericirii în orice circumstanțe. Așa își mențin misticii solitari legătura cu ceilalți în pofida singurătății și a greutăților din viața lor.

Misticii realizați sunt de asemenea eliberați de nerăbdare. Sunt eliberați de atitudinea „N-am ajuns

încă?". Meditația este modul lor de trai. Ei meditează douăsprezece ore sau mai mult în fiecare zi... până ating iluminarea. Asta este rutina lor zilnică. Nu stau în așteptarea reușitei, privind lung calendarul, sperând rezultate rapide. Verbul tibetan *drupa*, tradus în mod obișnuit prin „a practica", înseamnă de asemenea „a duce la bun sfârșit", „a realiza". Când sunt întrebați „Ce faci?", misticii ar putea răspunde: „Practic/Realizez shamatha." Practica și realizarea sunt una și aceeași.

În circumstanțele în care ne aflăm majoritatea dintre noi, cu servicii și responsabilități de familie, este important să integrăm înțelepciunea învățăturilor budiste în viața noastră, astfel ca în cursul vieții noastre, ca și misticii avansați, „să practicăm/să ne realizăm". Aceasta presupune să înțelegem clar ce semnifică o viață spirituală. Nu este doar o meditație pe păturică. A ne odihni, a ne plimba, a asculta muzică sunt toate bune pentru inimă, trup și minte și, printr-o motivație altruistă, întreaga noastră viață poate fi transformată într-o practică spirituală.

Din perspectiva psihologiei moderne, faptul că misticii pot trăi în pustie ani de zile fără să cadă în depresie, apatie sau agitație mentală este uimitor. Misticii sunt capabili de aceasta pentru că ei descoperă și susțin o sursă interioară de pace, un izvor care liniștește trupul și mintea astfel încât orice sentiment de nerăbdare sau de așteptare să se evapore. Stabilindu-ne profund în liniștea calmă și luminoasă a conștienței, o sursă lăuntrică de bine autentic apare și disipă orice sentiment de singurătate, depresie sau neliniște mentală.

Amplificarea stării de egalitate înseamnă să învățăm să îi privim pe toți cu imparțialitate. Nimeni nu este străin. Când Gen Jhampa Wangdü mi-a deschis ușa cu treizeci de ani în urmă, zâmbetul său plin de iubire și ospitalitatea sa călduroasă emanau egalitate. Aceasta este o stare pe care cu toții o putem aduce la lumină.

Meditație asupra stării de egalitate

După ce ne-am așezat într-o postură adecvată și ne-am focalizat asupra respirației câteva momente, ne gândim la o persoană pe care o știm bine, a cărei situație de viață ne este familiară, dar care nu ne este nici prieten, nici dușman. Suntem atenți la această persoană. Ea, ca și noi înșine, râvnește la fericire și la eliberarea de durere, frică și nesiguranță. Ne focalizăm asupra ei și urmărim să ne transferăm starea de conștiență pentru a vedea lumea prin ochii ei. Din această perspectivă, ne privim pe noi. Indiferent de defectele sale distincte, sau de extraordinarele sale calități, aspirația ei către fericire și dorința de a se elibera de durere, frică și nesiguranță sunt identice cu ale noastre. Chiar dacă nu este apropiată de centrul universului nostru personal, starea sa de bine nu este mai puțin semnificativă decât cea a unei ființe iubite, pe care o considerăm esențială pentru fericirea noastră.

Acum ne gândim la o persoană esențială pentru fericirea noastră, cineva față de care simțim și iubire, și atașament. Suntem atenți la ea și urmărim să realizăm un transfer de conștiență pentru a vedea din

perspectiva ei astfel încât să o percepem ca o ființă ca și noi, cu defecte și calități. Din această perspectivă, înțelegem că, deși suntem iubiți de unii oameni, mulți alții simt indiferență față de noi, și e posibil ca unii nici să nu ne placă. Această persoană față de care simțim afecțiune și atașament are propriile sale dorințe, speranțe și temeri. Facem acum un pas înapoi și o privim din afară. Această ființă nu este sursa reală a fericirii noastre, a stării noastre de siguranță, a bucuriei noastre; acestea nu pot să apară decât din inima și mintea noastră.

Acum ne gândim la o persoană care poate avea intenția să ne facă rău și să ne aducă nefericire, cineva cu care ne simțim în conflict. Ca și înainte, ne imaginăm că vedem din perspectiva ei, că suntem acea persoană și îi experimentăm speranțele și fricile. La modul esențial, această ființă, ca și noi înșine, își dorește să găsească fericirea și eliberarea de suferință. Facem acum un pas înapoi și privim această ființă din afară, înțelegând că nu ea este sursa reală a nefericirii noastre. Dacă simțim dificultate sau mânie în relația cu ea, sursa se află în inima noastră, nu în cealaltă persoană.

Înțelegem că nu există nimic inerent în cel iubit, în cel străin sau în dușman care să-l facă să se încadreze într-o categorie sau alta. Circumstanțele se modifică, relațiile se modifică și fluxul evenimentelor dă naștere gândurilor precum „acest om este dușmanul meu" sau „ea este ființa pe care o iubesc". Ne expansionăm câmpul conștienței pentru a-i îmbrățișa pe toți cei aflați în apropierea noastră, cu speranțele lor, cu temerile, aspirațiile și năzuințele lor. Fiecare ființă este tot atât de importantă ca și celelalte.

Modificarea circumstanțelor ne aduce împreună și, de asemenea, ne separă. Ne expansionăm câmpul conștienței asupra întregii umanități, în toate direcțiile, incluzând pe toată lumea. Recunoaștem că fiecare ființă este în esență ca și noi, și fiecare se situează în centrul lumii sale.

Ne imaginăm profunzimea pură a propriei conștiențe, neatinsă de manifestările egotice ale urii și atașamentului, ca o sferă de lumină alb-strălucitoare ce ne cuprinde inima. La fiecare expirație, lăsăm această lumină să se răspândească în toate direcțiile având aspirația: „Fie ca fiecare, inclusiv eu, să găsim fericirea. Fie ca fiecare, inclusiv eu, să ne eliberăm de suferință și de cauzele ei." Ne imaginăm o cascadă de lumină răspândindu-se în toate direcțiile, aducând alinare celor aflați în suferință, aducând mângâiere, fericire și o stare de bine tuturor. La fiecare inspirație, inspirăm suferința și cauza nefericirii și durerii fiecărei ființe conștiente. Ne imaginăm că le inspirăm sub forma unui nor întunecat care se dizolvă în lumina inimii noastre și vizualizăm toate ființele eliberate de suferință și de cauzele ei.

Înainte să încheiem această tehnică, rămânem câteva clipe liniștiți, fără a ne gândi la ceva anume. Ne fixăm conștiența în propria sa natură, fără obiect, fără subiect. Acesta este fundalul fertil pentru orice practică spirituală.

Etapele intermediare:

FIXAREA MINȚII

Etapa a cincea: ATENȚIA CONTROLATĂ

Prin practica corectă și susținută a fixării minții în starea sa naturală, vom atinge în cele din urmă a cincea etapă a antrenamentului atenției, numită *atenția controlată*. În acest punct, descoperim că putem fi mulțumiți de practica noastră, deși mai există încă în noi o anumită rezistență. Am progresat mult pe această cale, iar rezultatele eforturilor noastre sunt vizibile. Gândurile involuntare continuă să apară, însă în loc de revărsarea lor tumultoasă, ca o cascadă, acum curg ca un râu liniștit printr-un defileu.

La trecerea de la etapa a patra la etapa a cincea a antrenamentului atenției avem de înfruntat una dintre cele mai mari provocări pe calea shamatha. Eliberați de agitația inferioară, suntem acum în fața unei alte probleme a minții, care a stat ascunsă la pândă de la început: apatia inferioară. Așa cum am menționat mai devreme, semnul prin care se manifestă această tulburare a atenției este că atenția cedează în fața lenei, ceea ce face ca ea să

se desprindă de obiectul meditației. Termenul tibetan pentru apatie are și sensul de a se *scufunda*. E ca și cum atenția, în loc să se înalțe spre obiect, se scufundă într-un gol. Atenția se pierde, dar în loc să se piardă în afară, se pierde înăuntru, alunecând pe o pantă ce conduce la lene, letargie și, în final, somn. Este o stare a minții liniștită, astfel că cel ignorant o poate confunda cu dobândirea stării de shamatha, care înseamnă literal tăcere, pace, seninătate. Adevărata shamatha este caracterizată nu doar de un grad de stabilitate mult mai mare decât cel atins în această etapă a antrenamentului, ci și de o extraordinară intensitate care abia a început să fie dezvoltată în acest punct al practicii.

În etapa a cincea, facem față provocării de a învinge apatia inferioară, fără a ne destabiliza atenția. Suplimentar față de problema ce există a agitației medii – care apare când gânduri involuntare ne ocupă centrul atenției, în timp ce obiectul meditației se află undeva la periferie – acum avem sarcina de a recunoaște și de a contracara o anumită apatie medie. Când această apatie se manifestă, obiectul meditației este menținut, însă fără prea mare intensitate. Este o diferență subtilă față de apatia inferioară, pe care o vom descoperi doar prin practică.

Provocarea de bază este să învingem apatia fără a submina stabilitatea. Modalitatea de a contracara apatia este să amplificăm atenția, să fim mai interesați de obiectul de meditație. Misticii tibetani aseamănă aceasta cu acordarea unei lăute. În cazul în care corzile sunt prea strânse, ele se pot rupe, dacă sunt prea destinse, instrumentul nu poate fi folosit. Tot astfel, sarcina în acest punct este să

determinăm „încordarea" adecvată a atenției. Dacă ne trezim prea mult mintea în eforturile noastre de a contracara apatia, putem să cădem ușor în agitație, dacă ne relaxăm prea mult, cel mai probabil vom ceda apatiei. Este o acțiune delicată de echilibrare, și singura modalitate de a face față este prin propria experiență, determinând care este gradul adecvat de efort în cazul nostru pentru a potrivi atenția. Misticii budiști s-au confruntat de milenii cu această dilemă și afirmă că este necesară o mare îndemânare pentru a o soluționa.

Parcurgând cu succes etapele a treia și a patra prin puterea conștienței, etapa a cincea este obținută prin puterea introspecției. *Puterea introspecției* este capacitatea de a monitoriza calitatea atenției, iar această îndemânare trebuie să fie îmbunătățită astfel încât să putem detecta grade din ce în ce mai subtile de agitație și apatie. Buddha a vorbit astfel despre această funcție a introspecției[44]:

> În acest punct, călugărul ar trebui să-și cerceteze constant mintea astfel:
>
> „Există vreun moment, în care apare în mintea mea, vreo stimulare legată de cele cinci corzi ale plăcerii senzoriale?"
>
> Dacă, atunci când își cercetează mintea, călugărul observă: „Stimularea legată de cele cinci corzi ale plăcerii senzoriale, se manifestă în mine, în anumite momente"; apoi el observă: „Dorința și setea față de aceste cinci corzi ale plăcerii senzoriale, nu sunt abandonate în mine".
>
> În acest fel el a realizat introspecția.
>
> Dar dacă, atunci când își cercetează mintea, călugărul observă: „Stimularea legată de cele cinci corzi ale plăcerii senzoriale nu se manifestă

în mine, în niciun moment"; apoi el observă: „Dorința și setea față de aceste cinci corzi ale plăcerii senzoriale, sunt abandonate în mine". În acest fel el a realizat introspecția.

Buddhaghosa a descris astfel, diferența între conștiență și introspecție: „Conștienta are caracteristica amintirii. Funcția sa este să nu uite. Se manifestă ca o protecție. Introspecția are caracteristica non-confuziei. Funcția sa este de a investiga. Se manifestă ca o cercetare."[45] Și contemporanul său Asanga oferă o perspectivă izbitor de similară: „Conștienta și introspecția se învață, pentru că prima împiedică atenția să se îndepărteze de la obiectul meditației, iar a doua identifică momentul când atenția se îndepărtează."[46] Definiția introspecției oferită de Shantideva pare să reflecte ambele perspective: „Pe scurt, aceasta este definiția introspecției: examinarea repetată a stării trupului și minții."[47] În literatura budistă, antrenamentul shamatha este adeseori asemuit cu dresarea unui elefant, iar cele două instrumente folosite pentru aceasta sunt funia conștienței și imboldul introspecției.

Psihologia budistă consideră introspecția o formă de inteligență (*prajna*), iar dezvoltarea sa a fost de multă vreme un element important al meditației budiste. O capacitate mentală similară, numită adeseori *metacogniție*, a intrat acum în atenția psihologilor moderni. Oamenii de știință au definit metacogniția drept cunoașterea proceselor cognitive și afective, precum și capacitatea de a le monitoriza și regla conștient și la voință.[48] Acesta pare a fi un

domeniu bogat de colaborare între misticii budiști și oamenii de știință.

Această etapă a căii shamatha ne aduce de asemenea la o mare bifurcație. Putem continua metoda conștientizării respirației, care este puternic recomandată pentru a învinge agitația. Mulți mistici budiști au încurajat aspiranții hotărâți să dobândească shamatha, să continue să practice doar asupra unui obiect. Dar Padmasambhava, maestrul indian care a adus budismul în Tibet, a încurajat folosirea mai multor metode pentru a contracara obstacolele persistente de pe cale[49]. Există avantaje din ambele perspective. Este foarte ușor să ne plictisim sau să nu mai găsim satisfacție în obiectul de meditație în această practică și apoi să căutăm alte tehnici mai interesante și, sperăm, mai eficiente. Putem fi cu ușurință ademeniți de metode secrete ezoterice, gândindu-ne că ele vor fi mai eficiente decât cea în care suntem angrenați acum. O asemenea hoinăreală de la un obiect al meditației la altul și de la o tehnică la alta, întotdeauna vânând rezultate mai bune care să ne justifice eforturile, poate să submineze orice practică shamatha susținută. A experimenta tot timpul diferite metode ne poate împiedica să atingem măiestria în vreuna.

Am să expun aici opțiunea de a avansa către o altă tehnică după ce am parcurs cu succes a patra etapă prin conștientizarea respirației. Este vorba de *fixarea minții în starea sa naturală*, o metodă ce ne pregătește direct de Mahamudra sau practica Dzogchen, două tradiții ale practicii contemplative ce sunt focalizate asupra realizării naturii conștiinței.

O metodă asemănătoare din tradiția Theravada este numită „conștienta dezlegată"[50].

Ca și conștientizarea respirației, această tehnică este în special indicată persoanelor ale căror minți prezintă tendințe către agitația conceptuală și are, în plus, avantajul de a oferi o înțelegere profundă a naturii minții. Düdjom Lingpa, un maestru tibetan Dzogchen care a trăit la sfârșitul secolului al XIX-lea și începutul secolului al XX-lea, a spus că această practică poate fi extrem de potrivită pentru oamenii foarte tensionați, cu un mental agitat, ce pot întâmpina numeroase dificultăți în cazul în care aleg să realizeze tehnici de vizualizare diferite în scopul lor de a dobândi shamatha.[51] Primul Panchen Lama, învățător al celui de-al cincilea Dalai Lama, numea această practică „o excelentă metodă potrivită pentru novici pentru liniștirea minții"[52].

Putem începe practica shamatha cu acest exercițiu și să continuăm cu el până la realizarea stării de shamatha. Nu este necesar să practicăm întâi conștientizarea respirației. Totuși, mulți oameni consideră această metodă dificilă, pentru că sunt furați din când în când de gânduri. Pentru aceștia, conștientizarea respirației poate fi cea mai eficientă cale de a progresa de-a lungul primelor patru etape.

În timp ce mulți oameni practică meditația pentru a atinge „stări modificate de conștiință", din perspectiva budistă, setările noastre mentale obișnuite, în care suntem atrași când ne aflăm sub influența unor dezechilibre precum dorințele necontrolate, anxietatea, stresul, frustrarea, sunt *deja* stări modificate de conștiință. Practica fixării minții în starea sa naturală este destinată să ne

elibereze de aceste perturbări obișnuite și persistente ale conștiinței, lăsând mintea să se stabilizeze gradat, în condiția sa de bază. „Starea naturală" a minții, conform misticilor budiști, este caracterizată de trei calități: beatitudine, luminozitate și nonconceptualizare. Cred că aceasta este una dintre cele mai remarcabile descoperiri făcute vreodată despre natura conștiinței și că impune o cercetare realizată în colaborare de oamenii de știință și de contemplativi.

Pentru o descriere a metodei, voi cita instrucțiunile esențiale oferite de maestrul Dzogchen al secolului al XIX-lea Lerab Lingpa.[53] Le prezint în continuare, urmate de propriile comentarii detaliate.

Practica: Fixarea minții în starea sa naturală

Să asculți pur și simplu instrucțiunile ghidului tău spiritual și să știi cum să le explici altora nu ne eliberează de fluxul gândirii, deci e necesar să medităm. Chiar dacă ne petrecem întreaga viață realizând un simulacru de meditație – apatici, indiferenți, dezorientându-ne mintea prin tot felul de iluzii, făcând numeroase pauze pentru că nu suntem capabili să controlăm împrăștierea mentală – nu se va ivi nicio experiență binefăcătoare și nicio realizare. Deci este important ca în timpul fiecărei ședințe să medităm conform instrucțiunilor oferite de mentorul nostru.

Fiind singuri, ne așezăm pe o pătură, într-o postură adecvată, cu spatele drept. Menținem

ușor respirația „vasului", până când energiile vitale se adună de la sine. Privirea nu este orientată într-o direcție anume. Cu trupul relaxat și mintea orientată către interior, nu permitem continuității conștiinței noastre să se îndepărteze de starea de limpezime, de claritate, și menținem starea de intensitate, de strălucire. Nu ne tulburăm mintea cu judecăți critice; nu căutăm să avem o viziune de suprafață a meditației și evităm să întreținem speranțe sau frici că meditația se va dovedi într-un fel sau altul. La început, realizăm mai multe ședințe zilnic, fiecare dintre ele de scurtă durată, și ne focalizăm cu atenție în fiecare dintre ele. De câte ori meditățm, menținem în minte fraza „fără distrageri și fără contracții" și o aplicăm.

Pe măsură ce ne familiarizăm cu meditația, creștem durata ședințelor. Dacă apare lenea, amplificăm conștiența. Dacă apar contracția sau agitația, ne destindem. Descoperim în termenii propriei noastre experiențe gradul optim de activare mentală, precum și cea mai sănătoasă dietă sau cel mai potrivit comportament.

Excesiva încordare a minții, pierderea clarității din cauza oboselii, precum și excesiva relaxare ce se manifestă în gânduri involuntare și mișcări ale ochilor trebuie să fie evitate. Nu ne aduce niciun beneficiu să vorbim mult despre aspecte precum percepții extrasenzoriale și vise variate sau să afirmăm: „Am văzut o zeitate. Am văzut o fantomă. Am înțeles asta. Am realizat asta." și altele asemenea. Prezența sau absența oricărui gen de plăcere sau neplăcere, cum ar fi senzația de mișcare, nu este uniformă, pentru că sunt mari diferențe între predispoziții și capacități de la un individ la altul.

Datorită menținerii minții în starea sa naturală, pot să apară senzații de bine la nivel fizic și mental, o conștiință lucidă, apariția unor forme vide și un sentiment nonconceptual că nimic nu ne poate răni mintea, indiferent dacă gândurile se opresc sau nu. Orice gen de imagini mentale apar – fie blânde, fie violente, inferioare sau superioare, de lungă sau de scurtă durată, puternice sau slabe, bune sau rele – le observăm natura și evităm să le evaluăm obsesiv ca fiind una și nu alta. Lăsăm ca esența practicii noastre să fie conștiința în starea sa naturală, limpede și strălucitoare. Acționând ca propriul nostru învățător, dacă putem aduce punctele esențiale la perfecțiune, ca și cum am băga ața într-un ac, tulburările propriului nostru flux de gânduri se vor micșora, vom căpăta încrederea că nu vom mai ceda în fața lor, iar mintea ne va fi constant calmă și detașată.

Acesta este un fundament solid pentru apariția tuturor stărilor de concentrare meditativă în etapele de generare și desăvârșire.

Este ca și cum am ara pământul unui teren. Deci să evităm să facem afirmații mărețe, exaltate și fără sens. Mai degrabă, este crucial să facem tot ce putem pentru a ne rafina mentalul și a stabili o bază pentru antrenamentul contemplativ.[54]

Reflecții asupra practicii

Obiectul conștientizării în metoda de fixare a minții în starea sa naturală, nu mai este reprezentat de senzațiile subtile ale respirației în zona nărilor, ci de *spațiul minții,* sau orice se petrece în acest spațiu.

Obiectul introspecției, ca și în tehnica anterioară de conștientizare a respirației, este calitatea atenției cu care ne observăm mintea.

> La început, realizăm mai multe ședințe zilnic, fiecare dintre ele de scurtă durată, și ne focalizăm cu atenție în fiecare dintre ele. De câte ori medităm, menținem în minte fraza „fără distrageri și fără contracții" și o aplicăm.

Pe măsură ce ne aventurăm în această practică, aș sugera să memorăm aceste instrucțiuni esențiale: să ne fixăm mintea într-o stare lipsită de distrageri și de contracții. A practica „fără distrageri" înseamnă să nu-i permitem minții să fie furată de gânduri și impresii senzoriale. Suntem prezenți aici și acum iar când apar gânduri legate de trecut, de viitor sau de analize ale prezentului, nu ne lăsăm purtați de ele. Pe măsură ce avansăm pe această cale către shamatha, să nu fim ca un excursionist care face autostopul, prinzând cursa oricăror gânduri sau imagini ce apar în minte. Să fim mai degrabă ca un șoim ce plutește nemișcat, înfruntând vântul, mișcându-și ușor aripile și coada de pene pentru a se adapta la modificările curenților de aer.

Chiar și când atenția noastră este fixată asupra momentului prezent, putem încă să ne agățăm de anumite iluzii ale minții. De câte ori preferăm un obiect mental altuia, de câte ori încercăm să controlăm conținutul minții și de câte ori ne identificăm cu nu contează ce, această agățare s-a produs. Și aceasta este provocarea: să fim atenți la orice apare în minte, dar să nu ne agățăm de nimic. În această tehnică, lăsăm mintea să fie precum cerul. Orice se mișcă pe el, cerul nu reacționează niciodată.

Nu oprește nimic din a se mișca, nu se leagă de nimic din ce există în prezent, nu controlează nimic. Cerul nu preferă curcubeiele în locul norilor, fluturii în locul avioanelor. Orice apare în câmpul conștienței, fără distragere sau contracție, lăsăm pur și simplu să se manifeste.

Când fixăm mintea în starea sa naturală, căzând ocazional pradă distragerilor sau contracțiilor, experimentăm ceva asemănător cu ceea ce se petrece atunci când cădem din starea de pură conștiență (în limba tibetană: *rigpa*) în starea minții duale și contractate. Aceasta nu este ceva ce s-a petrecut demult într-o Grădină a Edenului budistă. Se petrece în fiecare moment în care mintea dualã este activată și pierdem din vedere adevărata noastră natură. Conștiența pură este întotdeauna prezentă. Dar este ocultată când ne lăsăm furați de obiectele care ne captivează atenția și față de care răspundem fie prin dorințe necontrolate, fie prin aversiune.

> Pe măsură ce ne familiarizăm cu meditația, creștem durata ședințelor. Dacă apare lenea, amplificăm conștienta. Dacă apare contracția sau agitația, ne destindem.

Aceasta este învățătura esențială despre cum să tratăm apatia și agitația imediat ce am remarcat aceste dezechilibre prin intermediul introspecției. Dacă resimțim impulsul firesc de a încorda mintea când devine agitată, stăpânim acest impuls și ne destindem. Lăsăm stabilitatea atenției să apară firesc dintr-o minte relaxată, nu dintr-una istovită de încordare. Dar veghem ca mintea să nu se moleșească atât de tare încât să fie cuprinsă de lene. Iată provocarea, menționată anterior, care este în mod

deosebit caracteristică tranziției de la etapa a patra la etapa a cincea a antrenamentului atenției. Cu ajutorul unei puteri de introspecție bine șlefuite, putem detecta rapid dezechilibrele atenției și lua măsurile necesare pentru a restabili echilibrul.

> Să asculți pur și simplu instrucțiunile ghidului tău spiritual și să știi cum să le explici altora nu ne eliberează de fluxul gândirii, deci e necesar să medităm. Chiar dacă ne petrecem întreaga viață realizând un simulacru de meditație – apatici, indiferenți, dezorientându-ne mintea prin tot felul de iluzii, făcând numeroase pauze pentru că nu suntem capabili să controlăm împrăștierea mentală – nu se va ivi nicio experiență binefăcătoare și nicio realizare. Deci este important ca în timpul fiecărei ședințe să medităm conform instrucțiunilor oferite de mentorul nostru.

Deși se pot învăța multe din tratatele despre meditație – și aceasta poate fi de ajuns pentru început – într-o practică dedicată, susținută, nu există substitut pentru un învățător autentic, experimentat. Acesta este un adevăr în cazul antrenamentului profesional în științele cognitive – nu există experți în psihologie sau neuroștiință care să fie complet autodidacți – și în multe alte domenii. Este cu putință să pierdem imens de mult timp într-o practică meditativă greșită și există de asemenea pericolul să ne vătămăm mentalul, de aceea este important să descoperim învățători autentici și să le ascultăm sfatul. Dalai Lama a răspuns astfel când a fost întrebat dacă este necesar să avem un maestru pentru a atinge iluminarea: „Nu, dar putem economisi foarte mult timp!"

> Fiind singuri, ne așezăm pe o pătură, într-o postură adecvată, cu spatele drept.

Așezați, cu spatele drept și cu picioarele încrucișate, este în general cea mai adecvată postură pentru meditație, și multe manuale de meditație oferă indicații detaliate cu privire la specificitățile acestei posturi.[55] Dar Lerab Lingpa sfătuia, de asemenea, să fie aleasă o postură confortabilă în meditație. Deci dacă stând cu picioarele încrucișate perioade lungi este dureros, ne putem așeza pe un scaun sau ne putem întinde pe spate. Düdjom Lingpa a oferit următorul sfat[56]:

> Rămânem nemișcați în orice postură ni se pare confortabilă și ne relaxăm trupul, ca un cadavru așezat într-un cimitir. Vocea să ne fie tăcută ca o lăută cu corzile tăiate. Lăsăm mintea în repaus, într-o stare nemodificată, ca prezența primordială a spațiului... Rămânem astfel în repaus o perioadă lungă. Aceasta calmează toate bolile produse de perturbările elementelor și a circumstanțelor nefavorabile, iar trupul, vorbirea și mintea se liniștesc de la sine.

Lerab Lingpa continuă:

> Menținem ușor respirația vasului, până când energiile vitale se adună de la sine.

„Respirația vasului" este un exercițiu cu efecte de energizare și stabilizare. Pentru a menține ușor „respirația vasului", atunci când inspirăm, lăsăm senzațiile respiratorii să curgă în jos în zona inferioară a abdomenului, ca și cum am turna apă într-un vas. Apoi, când expirăm, în loc să lăsăm abdomenul să se retragă complet, îl păstrăm ușor bombat, menținând pântecul moale. Astfel,

păstrăm un pic de burtă, care se expansionează în timpul inspirației și se contractă oarecum în timpul expirației, dar rămâne încă plină. Scopul respirației vasului este de a aduna energiile vitale, sau *prana*, în canalul central din abdomen și a le lăsa să se fixeze în această zonă. Este ceva ce putem observa prin propria experiență a trupului și a mișcărilor energiilor în interiorul său. Când ne fixăm mintea în starea sa naturală, deschizând abdomenul prin această tehnică respiratorie, energiile pranice încep să conveargă de la sine către canalul central vertical ce trece prin trunchi și ajunge până în creștetul capului. Multe descrieri ale practicii shamatha nu fac nicio referire la respirația vasului, deci nu este indispensabilă. Dar mulți practicanți o consideră folositoare pentru stabilizarea minții și armonizarea energiilor subtile la nivelul trupului.

Privirea nu este orientată într-o direcție anume.

În această tehnică, este important să menținem ochii deschiși, cu privirea orientată în fața noastră, dar fără a privi un obiect anume. Dacă nu am mai meditat cu ochii deschiși, ni se poate părea dificil, dar vă încurajez să vă obișnuiți. Clipim cât de des dorim și nu ne încordăm ochii în niciun fel. Îi lăsăm relaxați ca și cum am visa cu ochii deschiși. Lăsând ochii deschiși în timp ce ne focalizăm atenția în domeniul evenimentelor mentale, bariera artificială între „interior" și „exterior" începe să dispară. În special în societatea noastră materialistă, ne-am obișnuit cu ideea că toate gândurile noastre și toate evenimentele mentale se găsesc în capul nostru. Dar asta nu a fost niciodată demonstrat științific. Tot ceea ce se cunoaște în această privință este că evenimentele

mentale sunt corelate cu evenimente neurale, dar asta nu înseamnă în mod necesar că sunt localizate în același loc.

Chiar și în afara presupunerii materialiste că mintea nu este nimic mai mult decât o funcție a creierului, avem în mod natural sentimentul că privim în exterior către lume din spatele ochilor noștri. Dar acest simț al subiectului independent, sau egoul, în interiorul capului este o iluzie. Nu există un suport științific pentru o asemenea credință, iar când este analizată printr-o introspecție contemplativă riguroasă, acest gânditor autonom și observator din interiorul capului nu este de găsit nicăieri. În această tehnică, prin faptul că lăsăm ochii deschiși, dar menținem atenția asupra minții, această demarcație conceptuală suprapusă dintre interior și exterior începe să se erodeze. Începem să recunoaștem că gândurile noastre nu apar aici, în cap, și nici acolo, afară, în spațiu. Această metodă pune sub semnul întrebării existența unui spațiu absolut, obiectiv, al simțurilor fizice, care este complet separat de un spațiu subiectiv al minții. Suntem acum pe calea ce duce la înțelegerea semnificației nondualității.

> Cu trupul relaxat și mintea orientată către interior, nu permitem continuității conștiinței noastre să se îndepărteze de starea de limpezime, de claritate, și menținem starea de intensitate, de strălucire.

Pe calea shamatha, deși este esențial să amplificăm atât stabilitatea, cât și intensitatea atenției, nu trebuie să facem aceasta în detrimentul relaxării. Pe un fundal de destindere trupească și mentală, lăsăm stabilitatea atenției să se aprofundeze, și

din această stare de liniște crescândă, remarcăm intensitatea naturală a atenției. *Claritatea* conștiinței se referă la calitățile sale de transparență și luminozitate. Spațiul minții este limpede, ca un bazin cu apă clară, luminoasă. Claritatea, limpezimea și strălucirea sunt însești calitățile conștienței, nu calități ce apar prin meditație. Deci această metodă este una a descoperirii, nu a dezvoltării, liniștii și intensității intrinseci conștienței.

> Nu ne tulburăm mintea cu judecăți critice; nu căutăm să avem o viziune de suprafață a meditației și evităm să întreținem speranțe sau frici că meditația se va dovedi într-un fel sau altul.

Unul dintre cele mai de ajutor sfaturi dintre cele primite de la mentorul meu spiritual, Gyatrul Rinpoche, a fost legat de speranță și dorință. Mi-a spus că atunci când meditam o făceam având prea multe așteptări. „Dar", am replicat, „mi s-a spus de atâtea ori despre importanța dezvoltării unei motivații puternice pentru practică, iar aceasta presupune dorința de reușită. Cum este cu putință atunci să ai o aspirație intensă de a practica, însă practica în sine să fie lipsită de dorință sau cu o dorință foarte slabă?"

Mi-a răspuns: „Între ședințe, este bine să meditezi la valoarea unei asemenea practici și să-ți amplifici motivația pentru a te angrena în ea plin de sârguință. Însă în ședințele propriu-zise, abandonează orice dorință. Eliberează-te de speranțe, de frici, și dedică-te pur și simplu practicii, clipă de clipă." În special în Vestul modern, unde atât de mulți oameni sunt pe fugă, căutând soluții rapide

și câștiguri în termen scurt, este ușor să menții o viziune superficială asupra meditației. Este o mare greșeală să judeci valoarea unei meditații doar pe baza a cât de bine te simți când meditezi. Aceasta nu este un medicament miraculos menit să ofere o eliberare temporară în câteva minute. Este o cale către un echilibru mental din ce în ce mai mare, iar pentru aceasta trebuie să dăm dovadă de răbdare și perseverență.

> Descoperim în termenii propriei noastre experiențe gradul optim de activare mentală, precum și cea mai sănătoasă dietă sau cel mai potrivit comportament.

Pe măsură ce practica devine mai subtilă, mai rafinată, trebuie să descoperim pentru noi înșine gradul optim de stimulare mentală, sau tensiune. Pasionații de jocuri-video experimentează în mod obișnuit un înalt grad de încordare mentală, iar în somnul profund experimentăm cu toții starea opusă. Să ne amintim de analogia acordării unei viori: descoperirea gradului optim de tensiune a corzilor este asemănătoare cu descoperirea gradului optim de încordare a atenției.

În plus, de vreme ce mintea care meditează este întrupată, este esențial să ne descoperim prin experiență cea mai sănătoasă dietă și cel mai adecvat comportament zilnic. Să mâncăm cantități mici, mese nutritive, potrivite constituției noastre fizice, să realizăm exerciții care să ne mențină trupul în formă. Mersul este un bun exercițiu între ședințe, însă tehnicile intense de aerobic ne pot agita sistemul nervos și mintea în moduri care ne vor îndepărta de

practică. Să ne căutăm singuri ce gen de dietă și de mișcare ne susțin în practică.

> Excesiva încordare a minții, pierderea clarității din cauza oboselii, precum și excesiva relaxare ce se manifestă în gânduri involuntare și mișcări ale ochilor trebuie să fie evitate.

Fixarea minții în starea sa naturală, ca toate metodele shamatha, este un act de echilibrare. Dacă încordăm prea mult mintea, vom deveni obosiți și stresați. Dacă destindem mintea prea mult, claritatea atenției va păli, ceea ce va genera gânduri involuntare și mișcări ale trupului.

> Nu ne aduce niciun beneficiu să vorbim mult despre aspecte precum percepții extrasenzoriale și vise variate sau să afirmăm: „Am văzut o zeitate. Am văzut o fantomă. Am înțeles asta. Am realizat asta." și altele asemenea. Prezența sau absența oricărui gen de plăcere sau neplăcere, cum ar fi senzația de mișcare, nu este uniformă, pentru că sunt mari diferențe între predispoziții și capacități de la un individ la altul.

O varietate largă de experiențe fizice și mentale pot să apară în timpul acestei tehnici. Unele pot fi inspiratoare, de exemplu, când simțim că am avut o viziune mistică profundă, în timp ce altele pot fi tulburătoare sau pur și simplu ciudate. Deși multor occidentali le face plăcere să-și împărtășească altora trăirile din meditație, aceasta este împotriva indicațiilor practicii budiste tradiționale. Tibetanii au o zicală: Dacă umpli o ploscă doar cu puțină apă și o agiți, va face mult zgomot. Dar dacă o umpli până la refuz și apoi o agiți, nu va scoate niciun sunet. Generații întregi de practicanți avansați au descoperit

că a face afirmații despre realizările noastre – chiar dacă sunt adevărate – ne creează obstacole în practică. Acestea sunt aspecte personale și, dacă e să le discutăm cu cineva, să fie în particular, cu mentorul nostru spiritual.

> Datorită menținerii minții în starea sa naturală, pot să apară senzații de bine la nivel fizic și mental, o conștiință lucidă, apariția unor forme vide și un sentiment nonconceptual că nimic nu ne poate răni mintea, indiferent dacă gândurile se opresc sau nu.

Când trupul și mintea sunt într-o stare de dezechilibru, nu ne simțim bine. Acesta este un lucru bun, altfel nu am face nimic să remediem problema. Mult prea des totuși, în loc să căutăm o vindecare, căutăm soluții rapide care să facă să dispară simptomele. Calea shamatha duce la un echilibru mental crescut, iar noi percepem aceasta ca o stare de bine la nivel fizic și mental. Pe măsură ce agitația minții se liniștește, putem trăi un grad nemaiîntâlnit de luciditate a conștienței. Mai mult, pe măsură ce obiceiul înrădăcinat al conceptualizării slăbește, putem percepe obiectele fizice în alte moduri. În mod normal, mintea suprapune involuntar un simț al solidității peste percepțiile pe care le avem asupra obiectelor, chiar dacă ochii nu pot detecta această caracteristică tactilă. Pe măsură ce mintea conceptuală se liniștește, vom înțelege mai clar ce a vrut Buddha să spună prin: „În ceea ce este văzut există doar ceea ce este văzut." Obiectele vizuale sunt văzute doar ca obiecte vizuale, fără stratul experiențelor trecute ale existenței. Obiectele senzoriale dobândesc o calitate a transparenței,

fiind simple apariții la nivelul minții mai degrabă decât obiecte solide „în afară". Chiar și propriul trup ne apare „golit" de substanță. Tot ceea ce apare la nivelul minții este o matrice interconectată de fenomene senzoriale, dar aceste calități nu mai apar ca aparținând cuiva în întregime exterior, pentru că simțul dualității se diminuează.

O altă experiență remarcabilă ce poate să apară în urma acestei practici este un sentiment nonconceptual că nimic nu ne poate răni mintea indiferent dacă gândurile încetează sau nu. Aceasta presupune că și atunci când conceptele sunt prezente, conștiența noastră poate rămâne nonconceptuală. Cum este posibil? În mod normal, când gândurile apar, ne agățăm de ele, adeseori doar pe jumătate conștienți, iar atenția noastră se focalizează asupra unor referințe ale acestor gânduri. De exemplu, dacă ne apare imaginea mentală a mamei, începem să ne gândim la mama. Sau dacă ne amintim de cineva care ne-a luat în derâdere, din obișnuință mintea se va îndrepta către acea situație, retrăind emoțiile pe care le-am simțit atunci și, prin urmare, întărindu-le. Dar în această metodă, orice gânduri, sau imagini mentale apar, le observăm pur și simplu, fără să fim distrași de ele, fără să ne agățăm de ele. Le observăm într-un mod nonconceptual ca evenimente mentale în prezent, fără să mergem pe firul lor, fără să fim atrași de ele sau să le respingem. Le lăsăm pur și simplu să fie. În acest fel putem menține o conștientizare nonconceptuală a conceptelor.

Parafrazând o străveche zicală: „Bețe și pietre ne pot rupe oasele", dar imaginile ce apar în minte nu ne pot răni dacă nu ne agățăm de ele, nu ne identificăm

cu ele, oferindu-le astfel putere.** Pe măsură ce fixăm mintea în starea sa naturală – care este complet diferită de starea obișnuită, dualistă de distragere și încordare – vom observa că ea se vindecă și își scoate la lumină resursele interioare ale stării de bine. Gyatrul Rinpoche mi-a spus: „Când mintea îți este fixată în starea sa naturală, chiar și o mie de demoni dacă te atacă, ei nu-ți pot face rău. Și chiar și dacă o mie de buddha-și apar în fața ta într-o viziune, nu ai avea nevoie de binecuvântarea lor." Când mintea este eliberată de tendința de a se agăța, nu mai este o țintă; poate fi atinsă tot atât cât poate fi atins cerul de un proiectil. Și când mintea este fixată în natura sa esențială, descoperim calitățile lăuntrice ale beatitudinii, luminozității și nemișcării care au existat dintotdeauna acolo.

> Orice gen de imagini mentale apar – fie blânde, fie violente, inferioare sau superioare, de lungă sau de scurtă durată, puternice sau slabe, bune sau rele – le observăm natura și evităm să le evaluăm obsesiv ca fiind una și nu alta.

În metoda conștientizării respirației, trebuia să observăm cu atenție, *fără a controla* în vreun fel, senzațiile din trup asociate respirației. Acum avem de-a face cu o provocare similară de a observa cu atenție evenimentele ce apar pe ecranul minții fără a acționa asupra lor și fără a le evalua în vreun fel. Un proverb tibetan spune: „Lasă mintea să fie o gazdă plină de grație în mijlocul unor invitați neascultători." În practica shamatha a conștientizării respirației,

** (n.tr. - proverb englezesc: Sticks and stones will break my bones, but words will never hurt me – „Bețe și pietre îmi pot rupe oasele, dar cuvintele nu îmi pot face rău")

lăsăm să plece gândurile imediat ce le detectăm și revenim cu atenția asupra respirației. Acum, în loc să lăsăm gândurile să *plece*, le lăsăm să *fie*. Nu preferăm un gând altuia. Evităm orice idee de atracție sau respingere față de orice imagine mentală. Nu preferăm nici măcar absența gândurilor prezenței lor. Nu ele sunt problema. A fi distras de ele și a ne agăța de ele este problema. Observăm diferența esențială față de tehnica precedentă.

În conștientizarea respirației, am măsurat stabilitatea atenției în raport cu un obiect continuu – senzațiile respiratorii. Dar când mintea este fixată în starea sa naturală, gândurile sunt oricum, dar nu continue. Ele vin și pleacă sporadic, astfel că stabilitatea atenției nu este în relație cu un obiect specific. Este o calitate a conștienței noastre subiective. Chiar și când gândurile sunt în mișcare, conștiența noastră rămâne nemișcată. Aceasta se numește *fuziunea dintre nemișcare și mișcare*.

În timpul acestui antrenament, vom experimenta perioade în care mintea va părea a fi goală. Gânduri și imagini mentale par să fi dispărut. Acesta este momentul să amplificăm intensitatea atenției pentru a vedea dacă putem detecta evenimente mentale subtile, care au stat la pândă în pragul stării noastre de conștiență. Acesta este unul dintre motivele pentru care facem trecerea la această tehnică, după ce am parcurs cu succes etapa a patra a antrenamentului atenției: suntem continuu provocați să amplificăm intensitatea atenției, însă fără a-i pierde stabilitatea. Observăm atent, dar continuăm să respirăm normal. Nu lăsăm intensitatea conștientizării noastre să ne influențeze ritmul firesc al respirației. Dacă, la o

cercetare atentă, nu observăm nicio formă în spațiul conștienței noastre mentale, suntem pur și simplu conștienți de acel spațiu gol. Obiectul meditației în această tehnică este atât spațiul minții, cât și orice se manifestă în el. Deci ne putem continua practica și atunci când nu există fenomene distincte în spațiul minții.

> Lăsăm ca esența practicii noastre să fie conștiința în starea sa naturală, limpede și strălucitoare. Acționând ca propriul nostru învățător, dacă putem aduce punctele esențiale la perfecțiune, ca și cum am băga ața într-un ac, tulburările propriului nostru flux de gânduri se vor micșora, vom căpăta încrederea că nu vom mai ceda în fața lor, iar mintea ne va fi constant calmă și detașată. Acesta este un fundament solid pentru apariția tuturor stărilor de concentrare meditativă în etapele de generare și desăvârșire.

Deși este de un mare ajutor practica sub ghidarea unui maestru autentic, când suntem pe pătura de meditație, este necesar să fim propriul nostru maestru, care aplică învățăturile primite de la mentor. Este o practică de finețe, ca a pune ața într-un ac, nu un efort herculean de ridicare a unor greutăți. În practica shamatha „a face tot ce îți stă în putință" nu e sinonim cu „a te strădui din toate puterile". Dacă ne străduim din toate puterile, ne străduim prea tare și ne vom arde în cazul în care continuăm așa. Amplificând shamatha cu inteligență, perceptivitate, răbdare și entuziasm, niciuna dintre tulburările noastre mentale nu se va vindeca ireversibil. Ele vor mai apărea din când în când, dar cu cât avansăm, cu atât vor fi mai domolite și vom avea o mai mare autonomie în fața lor. Rezultatul este un echilibru

emoțional în creștere și o stare de egalitate. Sistemul nostru imunitar psihologic se întărește, deci când apar evenimente care anterior erau supărătoare, putem acum să le tratăm cu un mai mare calm. Mintea ne rămâne liniștită și nu mai este dominată de dorințe necontrolate sau de ură. Acesta este un semn clar de sănătate crescândă. Etapele de „generare și desăvârșire" menționate mai sus, reprezintă cele două faze ale practicii budismului tantric, iar Lerab Lingpa subliniază aici că succesul în această tehnică shamatha oferă o bază solidă pentru orice asemenea tehnici meditative avansate.

> Este ca și cum am ara pământul unui teren. Deci să evităm să facem afirmații mărețe, exaltate și fără sens. Mai degrabă, este crucial să facem tot ce putem pentru a ne rafina mentalul și a stabili o bază pentru antrenamentul contemplativ.

Cu aceste cuvinte, Lerab Lingpa încheie instrucțiunile sale esențiale cu privire la fixarea minții în starea sa naturală. Dobândirea stării de shamatha printr-o asemenea metodă, nu este rodul final al practicii budiste, cum nici cultivarea unui teren nu reprezintă strângerea recoltei. Dar o asemenea rafinare a minții este fundamentul esențial pentru practicile care vor urma ce sunt menite să dezvăluie cele mai adânci potențialități ale conștiinței.

Interludiu: tonglen – „a dărui și a primi"

Primele patru interludii s-au focalizat asupra amplificării prin meditație a iubirii pline de bunătate, compasiunii, bucuriei empatice și egalității, ce oferă împreună o minunată gamă de exerciții de deschidere a inimii și de dobândire a echilibrului emoțional. Acestea sunt practici auxiliare foarte necesare pe calea shamatha, însă au o semnificație profundă și considerate separat. Trecem acum la metoda tradiției Mahayana numită *tonglen*, care înseamnă literal „dăruind și primind". Exercițiul integrează iubirea plină de bunătate și compasiunea pe un fundament al egalității și, prin aceasta, înalță mintea când este cuprinsă de depresie și o calmează când este cuprinsă de tensiuni emoționale. Așa cum conștientizarea unui singur ciclu respirator – dinamizarea atenției în

timpul inspirației, relaxarea ei în timpul expirației – ne ferește de apatia sau de agitația atenției, tot astfel *tonglen* contracarează dezechilibrele emoționale ale depresiei și agitației. Iar când este asociată cu respirația, poate fi deosebit de eficientă.

Meditația tonglen

După ce ne-am fixat trupul și mintea în starea lor naturală, ne imaginăm propria conștiință pură – ce transcende toate distorsiunile și tulburările minții – ca o sferă de lumină alb-strălucitoare, cu un diametru cam de un centimetru, în zona din mijlocul pieptului. Vizualizăm această sferă ca o sursă nesfârșită de iubire și compasiune, ca o rază de bucurie și bunătate infinită. Aceasta este puterea vindecătoare a conștientizării. Acum ne gândim la dificultățile din viața noastră, genul de suferințe pe care le suportăm, precum și la cauzele interioare care le provoacă. Ni le imaginăm ca pe un nor întunecat care ne ascunde natura profundă și ne împiedică să căutăm fericirea autentică. Năzuind plin de compasiune: „Fie ca eu să mă eliberez de suferință și de cauzele sale", în timpul fiecărei inspirații, vizualizăm cum atragem acest întuneric în lumina inimii, unde dispare fără urmă. Cu fiecare respirație, vizualizăm întunericul fiind risipit, și trăim ușurarea eliberării de această povară.

Acum, vizualizăm propria noastră înflorire ca ființe umane. Ne imaginăm ce binecuvântări ne-ar bucura să primim din partea lumii, precum și modul în care ne-ar plăcea să ne transformăm pentru a trăi împlinirea pe care o căutăm. Apoi, năzuind: „Fie ca

eu să găsesc fericirea și cauzele sale", în timpul fiecărei expirații, vizualizăm lumina ce se revarsă din sursa inepuizabilă din inima noastră, pătrunzându-ne fiecare celulă a trupului și fiecare fațetă a minții. Vizualizăm cum această lumină ne pătrunde întreaga ființă, împlinindu-ne aspirația inimii în timpul fiecărei expirații.

Acum invităm în câmpul conștiinței o ființă pe care o iubim. Aplicăm aceeași metodă de mai sus, atrăgând în noi, plini de compasiune, în timpul inspirației, întunericul suferinței cu care se confruntă și a cauzelor sale, și trimițând către ea lumina fericirii și a cauzelor sale în timpul fiecărei expirații. În timp ce facem asta, ne imaginăm că ființa iubită este eliberată de suferință și descoperă fericirea adevărată pe care o caută.

După ce imaginea ființei iubite se dizolvă în spațiul conștiinței, ne gândim la o persoană față de care simțim o relativă indiferență și realizăm aceeași metodă, având în vedere că atât suferința ei, cât și starea sa de bine sunt tot atât de reale și de importante ca ale noastre și ale celor dragi nouă.

În etapa următoare a exercițiului, urmăm aceeași pași fie cu o ființă care ne-a rănit cândva pe noi sau pe cei apropiați nouă, fie cu o ființă care nu ne place, de exemplu din cauza comportamentului ei dezagreabil. În timpul fiecărei inspirații, ne propunem să atragem în noi întunericul cauzelor suferinței acestei ființe – cum ar fi invidia, ura, tendința către înșelătorie – ce pot răni, de asemenea, și pe mulți alții. În timpul fiecărei inspirații, vizualizăm această ființă eliberată de înclinațiile sale

negative, iar în timpul fiecărei expirații, o vizualizăm găsind fericirea autentică și cauzele sale.

Înainte de a încheia această meditație, ne putem expansiona conștiința în toate direcțiile spațiului, cuprinzând toate ființele conștiente în câmpul nostru de iubire plină de bunătate și compasiune. În timpul fiecărei respirații, atragem în noi, plini de compasiune, suferința lumii și cauzele sale, iar apoi revărsăm asupra lumii, lumina fericirii și a cauzelor sale. În final, ne eliberăm de toate năzuințele și imaginile și pur și simplu ne aducem conștiința în momentul prezent, fără să ne focalizăm asupra niciunui obiect. Doar suntem în prezent.

Etapa a șasea: ATENȚIA LINIȘTITĂ

Pe măsură ce continuăm practica shamatha, după câteva mii de ore de antrenament riguros, vom ajunge la cea de-a șasea etapă – *atenția liniștită*. Aceasta este dobândită cu ajutorul puterii introspecției, iar acum nu mai opunem rezistență antrenamentului. Încă este necesar să ne păzim de apariția apatiei medii, în care suntem conștienți de obiect, însă acesta nu este foarte viu. În plus, acum suntem predispuși agitației superioare și este necesar să fim capabili să o detectăm. Când agitația superioară se manifestă, obiectul meditației rămâne în centrul atenției, însă gândurile involuntare apar la periferie. Revenind la analogia cu postul de radio, e ca și cum am fi pe frecvența postului preferat, dar în același timp mai auzim slab în fundal și un alt post sau pur și simplu paraziți. Calitatea atenției pe care o urmărim este ca un post de radio neperturbat de sunete străine.

În etapa a șasea, gândurile involuntare ne traversează conștiința ca un râu care curge încet

printr-o vale. Pe măsură ce mintea devine mai relaxată, gândurile zboară ca niște fluturi în spațiul conștiinței, și suntem capabili să urmărim pasivi întreaga scenă a apariției gândurilor, a jocului lor și a dispariției lor. Ele par să aibă o mai mică „greutate", în sensul că reușesc mult mai puțin să ne fure atenția. Precum teoria lui Einstein conform căreia spațiul fizic este deformat de trupurile de materie din interiorul său, percepem uneori că spațiul conștiinței este deformat de conținutul minții. Uneori, când ne fixăm asupra a ceva, mintea noastră pare să devină foarte mică. Aspecte fără valoare apar conștiinței noastre ca fiind foarte mari și importante. În realitate, ele nu s-au mărit. Mintea noastră a devenit mică. Mărimea conținutului minții este corespunzătoare spațiozității minții. Deci, pentru a menține activitățile minții la distanță, e necesar să expansionăm cât mai mult posibil spațiul conștiinței. În același timp, cu cât ne agățăm mai puțin de evenimentele mentale, cu atât mai puțin se contractă spațiul minții în jurul lor și se deformează.

De-a lungul antrenamentului shamatha, chiar și în această etapă relativ avansată, ne putem confrunta cu nenumărate emoții și stări fizice și mentale, cu multe dintre ele pe neașteptate. Practica fixării minții în starea sa naturală este în special cunoscută pentru scoaterea la lumină a conținutului reprimat al minții, iar acesta variază considerabil de la un individ la altul. Nu este cu putință să prezicem dinainte ce gen de experiențe vom avea.

Una dintre cele mai obișnuite provocări ale acestei practici este apariția fricii. Destinzând priza pe care o avem asupra conținutului minții, subminăm

simțul firesc al identității personale, care este întărit prin gândire, prin amintire și prin identificare cu istoria noastră personală, cu așteptările și planurile noastre. Acum ne decuplăm de la aceste suporturi familiare pentru a elimina egoul. Pe măsură ce discontinuitatea dintre gânduri apare din ce în ce mai frecvent și pentru perioade din ce în ce mai lungi, conștiința noastră plutește într-un fel de spațiu gol, un vid lipsit de simțul identității. Ne putem confrunta cu apariția unei stări de frică cauzate de pierderea simțului eului. Maestrul Gen Lamrimpa își avertiza discipolii că o asemenea frică este posibil să apară în timpul practicii. Este esențial, sfătuia el, să nu ne identificăm cu ea, să nu îi dăm crezare. Unele frici se bazează pe realitate. Ele ne protejează de pericole, umplându-ne trupul de energie pentru a ne putea apăra în orice mod este necesar. Dar acest gen de frică, fără un obiect clar, nu are o bază în realitate. Nu există niciun pericol în spațiul gol și luminos al conștiinței. Nu avem de pierdut decât simțul iluzoriu al unui ego independent, care controlează totul. Singurul aspect amenințat este o iluzie. Dacă nu ne identificăm cu ea, nu avem de ce să ne temem. Dacă ne identificăm cu această frică, este posibil să aibă loc o stopare dureroasă a evoluției în practică și să fim cuprinși de serioase dezechilibre emoționale. Deci este de o importanță crucială să observăm frica, fără distragere și fără încordare. Să respectăm elementele fundamentale ale practicii.

Un alt dezechilibru emoțional ce poate să apară oricând de-a lungul antrenamentului este depresia, ce poate fi legată de un profund sentiment de vină și un respect scăzut de sine. Când oricare dintre aceste

emoții sau atitudini apar în ședințele de meditație, să le tratăm ca pe orice alte evenimente mentale: le observăm cum apar, cum se desfășoară și cum dispar înapoi în spațiul minții. Le cercetăm cu discernământ, dar fără nicio încărcătură emoțională. În loc să ne identificăm cu ele sau să le stăpânim, le lăsăm să se ivească din spațiul conștienței și apoi să se dizolve înapoi, fără nicio intervenție din partea noastră – chiar și fără nicio dorință ca ele să plece. Lăsăm spațiul minții să fie neutru din punct de vedere emoțional, precum spațiul fizic, căruia nu îi pasă dacă este brăzdat de gloanțe sau de păsări colibri.

Practica: Fixarea minții în starea sa naturală – Sondând profunzimile

La începutul practicii fixării minții în starea sa naturală, putem întâmpina dificultăți în a descoperi domeniul imperceptibil al minții. Sau, chiar dacă reușim să ne focalizăm acolo, după un timp, atenția poate deveni vagă, dezorientată, sau confuză. Dacă ne este greu să identificăm domeniul minții sau să ne menținem atenția fixată acolo, atragem conștient un gând cum ar fi: „Ce este mintea?" și ne fixăm asupra lui. Nu ne gândim la întrebare și nu urmărim să răspundem. Doar observăm gândul în sine, privindu-l cum apare în câmpul conștiinței și apoi se dizolvă în acel spațiu. Odată ce a dispărut, menținem focalizarea chiar acolo unde era gândul și urmărim ce apare în continuare. Dacă alunecăm înapoi într-o stare de vacuitate vagă, lipsită de rațiune, generăm

deliberat gândul din nou și îl observăm cu atenție. Când ne familiarizăm cu această tehnică, nu va mai fi nevoie să generăm un asemenea gând pentru a ne cristaliza conștienta și a ne fixa atenția. Aceasta se va petrece de la sine pe măsură ce gândurile apar și dispar de voie.

Atenția acordată spațiului minții și oricăror evenimente care se manifestă în el e ca și cum am lua un naturalist de câmpie în jungla minții noastre. Când pornim în această călătorie interioară, percepem foarte puțin. Însă cu cât ne familiarizăm cu practica, începem să identificăm o gamă și o cantitate în creștere de fenomene mentale. Unele dintre ele sunt simple, precum gândurile sau imaginile, altele sunt complexe, precum emoțiile și stările de spirit. Această metodă ne oferă acces experiențial într-un domeniu ce nu poate fi studiat cu niciun instrument al științei moderne sau tehnologiei. Tot ce pot face acestea este să detecteze corespondențele neurale și de comportament al fenomenelor pe care le observăm direct. Am devenit un naturalist al minții, și o întreagă lume nouă, care pentru majoritatea oamenilor rămâne în mare parte subconștientă, se deschide în fața noastră.

În această practică, poziția conștientizării coboară gradat de la nivelul superficial al activității mentale inferioare ce este accesibil imediat prin introspecție către profunzimile lăuntrice ale minții ce se află în mod obișnuit sub pragul conștiinței. Descoperim că granița dintre evenimentele mentale conștiente și subconștiente se modifică în raport cu gradul de relaxare, stabilitate și intensitate a atenției. În special când realizăm această metodă multe ore

pe zi, timp de zile, săptămâni, luni în șir, săpăm în adâncimile propriului nostru psihic. Astfel, ne amintim experiențe demult uitate, atât plăcute, cât și neplăcute, precum și o gamă largă de dorințe și emoții.

Ce se petrece aici este un fel de asociere clară, luminoasă, rațională, liberă a gândurilor, imaginilor mentale, amintirilor, dorințelor, fanteziilor și emoțiilor. Sondăm adâncimile propriei minți, fără a fi distrași de factori externi. Fenomene odată interzise sunt dezvăluite prin lipsa reprimării a orice apare. Aceasta reprezintă, potențial, o foarte profundă terapie pe care cu cât o practicăm mai intens, cu atât mai important este să o facem sub îndrumarea unui maestru experimentat și plin de compasiune. În timpul ședințelor de meditație, asimilăm înțelepciunea acestei tradiții contemplative și ne asigurăm că aplicăm instrucțiunile esențiale ale practicii: orice aspect apare în minte, nu ne lăsăm furați, nu ne agățăm și nu ne identificăm cu el. Îl lăsăm pur și simplu să existe. Observăm gândurile, emoțiile sau alte fenomene mentale cum apar, cu ajutorul inteligenței raționale devenim conștienți de natura lor și le lăsăm să alunece înapoi în spațiul conștiinței fără nicio judecată sau intervenție din partea noastră. Aceasta este cheia către a lăsa ca nodurile psihicului să se dezlege de la sine pe măsură ce extraordinara capacitate de vindecare a minții se dezvăluie de la sine. Aceasta este calea către o profundă stare de sănătate și echilibru mental.

Reflecții asupra practicii

La începutul unui antrenament de un an de zile ținut în statul Washington în 1988, Gen Lamrimpa a avertizat participanții că este posibil să aibă viziuni ale demonilor sau ale altor apariții înfricoșătoare. Mulți mistici tibetani au relatat asemenea experiențe în timp ce erau angrenați într-o practică susținută, pe termen lung, iar existența unor asemenea creaturi nonumane este o realitate a tradiției tibetane budiste. Din câte știu eu, nimeni, în timpul retragerii, nu a relatat că s-ar fi confruntat cu asemenea apariții, posibil datorită faptului că în societatea vestică modernă credința în existența lor nu este atât de răspândită. Însă unii participanți au fost atacați uneori de „demonii" poftelor trupești, ai orgoliului spiritual, ai fricii, ai plictiselii, ai îndoielii, ai culpabilității și ai neîncrederii în sine. În timp ce știința a curățat lumea fizică, obiectivă de toți zeii, spiritele și demonii, lumea subiectivă a minții continuă să fie intens populată de corespondenții lor interiori.

Este interesant de comparat perspectiva nondualistă a misticului tibetan al secolului al XIX-lea Düdjom Lingpa cu perspectiva dualistă europeană din secolele al XVI-lea și al XVII-lea. Aceasta a fost perioada formatoare a Revoluției științifice și a Reformei protestante, ambele apărând atunci când Europa era implicată într-o luptă acerbă împotriva demonilor și vrăjitoarelor. În perspectiva europeană a acelei epoci, demonii erau reali, existau în carne și oase și făceau prăpăd în viețile oamenilor și în societate. Demonii au ridicat probleme și

filozofilor naturali, ce au fost mai târziu cunoscuți ca *naturaliști*, și care urmăreau să înțeleagă mecanismele și legile naturale ale universului fizic.

Isaac Newton a venit cu o soluție la problema demonilor, atribuindu-i tărâmului subiectiv al minții umane. Curățând lumea exterioară de demoni, a făcut din lumea fizică un loc mai predictibil și mai sigur pentru cercetarea științifică. Newton a alungat demonii lumii occidentale în depozitul minții umane, lăsând lumea obiectivă a spațiului, timpului și materiei impregnată de iubirea infinită și de înțelepciunea lui Dumnezeu. Din perspectivă budistă, această acțiune poate fi interpretată drept versiunea de *tonglen* a lui Newton. Însă în loc ca demonii să dispară în lumina inimii, Newton i-a lăsat în mintea umană, unde ei au stat la pândă în tăcere până când Freud a început să cerceteze străfundurile psihicului două sute de ani mai târziu.

Budismul acceptă existența demonilor, considerându-i a nu aparține în întregime nici lumii obiective, nici lumii subiective. Ei apar în câmpul experienței umane în care toate formele – atât obiective, cât și subiective – ni se prezintă. Când cercetăm nivelul psihicului prin metode precum fixarea minții în starea sa naturală, ne putem confrunta cu forme exterioare care arată ca demoni. Este esențial să înțelegem că demonii pot să ne apară în minte și în urma unei practici corecte, nu doar în urma uneia aplicate incorect. Pentru un tibetan, demonii pot avea mai multe capete și brațe. Pentru un occidental, demonii pot avea forme acceptate în societatea noastră. Pe măsură ce săpăm în

profunzimile psihicului nostru, propriii demoni vor ieși în lumina conștiinței. Putem fi siguri de asta.

Explicația lui Düdjom Lingpa cu privire la demoni este că aceștia sunt proiecții exteriorizate ale tendințelor bolnăvicioase ale minții, cum sunt ura, invidia, ignoranța, mândria, gelozia. Când demonii apar, există o tendință generală printre tibetani, chiar printre practicanții avansați, să meargă la doctor și să povestească ce se petrece în meditație. Dacă prescripția medicului nu schimbă nimic, următorul pas este vizita la astrolog. Dacă nici astrologia nu oferă un remediu, următorul pas este vizita la un clarvăzător. Totuși, dacă motivul pentru care demonii apar este că nu ne curățăm mintea nevrotică, toate eforturile exterioare de a scăpa de ei nu vor fi de folos. Trebuie să ne rezolvăm problemele. Cum facem asta? Le lăsăm să apară, și apoi apoi să treacă. Lăsăm demonii minții să se arate și în loc să ne agățăm de ei sau să ne luptăm cu ei, îi lăsăm să dispară de bunăvoie în spațiul luminos al conștiinței. Aceasta este metoda prin care permitem minții să se vindece singură.

În *The Vajra Essence* („Esența Vajra"), Düdjom Lingpa afirmă că toate aceste creaturi nu au o existență proprie, fiind doar manifestări ale minții. Deși aceasta este și viziunea multor psihologi ai zilelor noastre, este important să observăm că el afirmă, de asemenea, că eul nu este mai real decât aceste manifestări ale minții. Ambele sunt „golite" de o existență obiectivă, inerentă, și noi, nu niște ființe supranaturale, imaginare, suntem responsabili de ce ni se petrece. Multe tratate budiste de meditație prezintă relatări normative cu privire la ce să ne

așteptăm în practică atunci când o realizăm corect. Asemenea tratate sunt valoroase, însă nu oferă o descriere clară a numeroaselor provocări ce apar ca rezultat al unei practici corecte. Majoritatea îți spun ce *ar trebui* să se petreacă, nu ceea *ce se petrece* adesea când practica este corect efectuată și consistentă.

Dimpotrivă, *Esența Vajra* oferă la începutul prezentării drumului complet către iluminare o enumerare a unei game largi de experiențe meditative (în limba tibetană: *nyam*) ce pot să apară pe calea shamatha. Metoda shamatha specifică pe care el o consideră o pregătire pentru Dzogchen este fixarea minții în starea sa naturală, pe care o numește „a considera mintea și manifestările sale, drept obiect al meditației".

Esența Vajra subliniază mai presus de orice că nu există o continuitate a experiențelor specifice de la un individ la altul. Mintea fiecăruia este atât de inimaginabil complexă încât nu există nicio modalitate de a prezice cu siguranță genul de trăiri pe care fiecare le va experimenta. Iată o listă cu doar câteva dintre tipurile de experiențe meditative menționate în acest text ce pot să apară în timpul practicii, în special când este abordată în solitudine multe ore pe zi, luni la rând[57]:

- Impresia că toate gândurile noastre fac prăpăd în trupurile și în mintea noastră, la fel cum un bolovan ce se rostogolește de pe un munte abrupt zdrobește și distruge tot ce întâlnește în cale
- O durere ascuțită în inimă ca apare drept rezultat al tuturor gândurilor noastre, ca și cum am fi străpunși de vârful unei săbii

- Un sentiment beatific, extatic că liniștea mentală este plăcută, iar agitația este dureroasă
- Percepția tuturor fenomenelor sub forma unor particule colorate, strălucitoare
- O durere insuportabilă în întregul trup din creștet până în tălpi
- Senzația că și mâncarea, și băutura sunt dăunătoare, datorită faptului că suntem afectați de tot felul de tulburări fizice
- O inexplicabilă frică să ne întâlnim cu alte persoane, să le vizităm sau să ne aflăm în locuri publice
- Încrederea obsesivă în tratament medical, divinație și astrologie
- O durere atât de insuportabilă încât credem că inima va exploda
- Insomnie sau un somn convulsiv ca al unui bolnav în stare critică
- Supărare și dezorientare la trezire
- Convingerea că încă avem de dobândit o înțelegere sau cunoaștere fundamentală; o aspirație intensă de a o dobândi așa cum un om însetat tânjește după apă
- Apariția, unul după altul, a tuturor tipurilor de gânduri bolnăvicioase și senzația de a fi constrânși să le urmăm, oricât de dureros ar fi
- Diferite obstacole în exprimare și tulburări respiratorii

- Convingerea că există o semnificație specială în fiecare sunet exterior pe care îl auzim și în fiecare formă pe care o vedem, precum și gândul: „Acesta trebuie să fie un semn sau o prevestire pentru mine", și specularea obsesivă despre ciripitul păsărelelor și a orice altceva vedem sau simțim
- Senzația că sunetele exterioare și vocile oamenilor, ale câinilor, ale păsărilor și așa mai departe ne străpung inima ca niște spini
- O furie intensă datorată fricii că toți ne bârfesc și ne disprețuiesc
- Reacții negative când îi auzim sau îi vedem pe ceilalți glumind și râzând, gândindu-ne că râd de noi și răzbunându-ne verbal
- Datorită propriei noastre suferințe, o năzuință obsesivă către fericirea celorlalți atunci când îi privim
- Frică și groază de arme și chiar de propriii prieteni, deoarece mintea ne este umplută cu un flux constant de griji
- Starea că tot ceea ce se manifestă în jur ne trezește tot felul de speranțe și frici
- Când ne culcăm noaptea, premoniții cu privire la ceea ce se va petrece ziua următoare
- Frică incontrolabilă, mânie, atașament obsesiv, ură când apar imagini, când vedem chipuri, forme, minți și dialoguri ale celorlalți, precum și demoni etc., împiedicându-ne să adormim
- Lacrimi de recunoștință și iubire față de maeștrii noștri, credință și dăruire față de obiectele devoțiunii religioase, un simț al renunțării și al ieșirii din iluzia ciclului existenței, o stare de compasiune față de toate ființele conștiente
- Experiențe dureroase, urmate de dispariția tuturor suferințelor și de impregnarea minții cu o stare de claritate strălucitoare și de extaz, ca un spațiu originar
- Simțim că zeii sau demonii ne duc departe capul, membrele, organele vitale și lasă în urma lor doar o urmă; putem avea această senzație în vis
- Un sentiment de extaz ce apare și este ca atunci când un cer prevestitor de furtună se eliberează de nori.

În timp ce mulți dintre noi ar răspunde unora dintre aceste experiențe dezagreabile punând punct practicii sau căutând ajutor medical, Düdjom Lingpa le numește pe toate „semne de progres"! Să recunoaștem cât de zgomotoasă și de agitată ne este mintea – chiar este un semn de progres. Însă cu cât ne aventurăm mai adânc în jungla lăuntrică a minții, cu atât vom da peste tot soiul de amintiri și impulsuri neașteptate și, uneori, profund tulburătoare, care se manifestă atât la nivel fizic, cât și psihic. Uneori, acestea pot deveni atât de deranjante încât consilierea psihologică sau tratamentul medicamentos să fie necesare. Sfatul lui Düdjom Lingpa este să menținem un curs constant al practicii, continuând să observăm tot ceea ce apare, fără distragere și fără agățare. Este ceva greu de îndeplinit, dar aceasta este calea către înainte. Nu există modalitate de a cerceta profunzimile conștiinței decât pe calea psihicului, cu

toate nevrozele și dezechilibrele sale. Ar trebui să fie o consolare faptul că niciuna dintre aceste trăiri nu este introdusă în mintea noastră prin meditație. Orice apare era deja acolo, ascuns anterior de agitația și apatia minții.

Deși Düdjom Lingpa a subliniat cât de neprevizibile sunt aceste experiențe meditative, a făcut comentarii cu privire la anume tendințe generale ce corespund indivizilor cu diferite constituții psihofiziologice în relația cu cele cinci elemente[58]:

> Pentru o persoană cu o constituție de foc, un simț al bucuriei este predominant: pentru o persoană cu o constituție de pământ, un simț al trândăviei este predominant; pentru o persoană cu o constituție de apă, un simț al limpezimii este predominant; pentru o persoană cu o constituție de aer, senzațiile grosiere/rugoase/aspre sunt predominante; pentru o persoană cu o constituție de eter, un simț al vacuității este predominant.

În budismul tibetan, asociat îndeaproape cu elemente ale medicinei tibetane, trupul uman, ca și ambianța fizică, este compus din cinci elemente. Majoritatea oamenilor au unul sau două elemente dominante, iar aceasta le influențează constituția fizică, tendințele mentale și comportamentul. Iată o scurtă sinteză a celor cinci tipuri constituționale[59]:

Tipologia de pământ

Aspecte pozitive: sentimentul de a fi stabil, hotărât, rezistent, cu picioarele pe pământ, sigur de sine; încrederea și aspirațiile sunt ferme și constante, ca și simțul responsabilității

Aspecte negative: plictiseală, lene, inerție; gândire ce poate fi înceată, seacă și lipsită de creativitate; apatie și depresie; insensibil și neinspirat

Tipologia de apă

Aspecte pozitive: sentimentul de a fi împăcat cu sine și cu viața, fluiditate, găsirea ușoară a drumului în viață, adaptabilitate, bucurie și mulțumire

Aspecte negative: complacere, lipsă de productivitate, o minte slabă și schimbătoare, emotivitate și sensibilitate exagerată

Tipologia de foc

Aspecte pozitive: capacitatea de a iniția proiecte și de a le duce la bun sfârșit; intuiție și entuziasm; inițiative inspirate; bucuria de a munci și a avea realizări

Aspecte negative: se agită ușor, iritabil, impetuos, instabil, neliniștit, intolerant, vorbăreț, insomniac

Tipologia de aer

Aspecte pozitive: capacitatea de a transforma situațiile negative în situații pozitive; curiozitate, flexibilitate în gândire

Aspecte negative: prea puțină stabilitate sau stare de mulțumire; capricios, dificultatea de a accepta lucrurile așa cum sunt, nervos, nefocalizat, neliniștit, aerian, instabil emoțional

Tipologia de eter

Aspecte pozitive: capacitatea de a se acomoda cu orice aduce viața; toleranță și echilibru în toate aspectele

Aspecte negative: dezordonat, lipsa conexiunii cu ceea ce se petrece; pierderea sensului datorită unei abordări superficiale a vieții; lipsa de conștiență, a fi pe dinafară

Ar trebui să fie o consolare faptul că dificultățile pe care le întâlnim în practica fixării minții în starea sa naturală sunt finite. În cele din urmă vom străpunge straturile psihicului până vom ajunge în spațiul clar și luminos al conștiinței. Düdjom Lingpa descrie astfel această străpungere:

După ce toate percepțiile plăcute și rugoase au dispărut în spațiul minții, doar lăsând gândurile să fie, fără să avem nimic de-a face cu ele, toate aparițiile își pierd capacitatea de a ajuta sau răni, și putem rămâne în acea stare. Putem de asemenea trăi un extraordinar sentiment de bucurie, luminozitate și nonconceptualizare.[60]

Deși termenii „bucurie" și „luminozitate" sunt uzuali în vorbire, iar „nonconceptualizarea" este absența a ceva cu care suntem cu toții familiarizați, ceea ce semnifică acești termeni în această etapă avansată a meditației nu poate fi imaginat decât dacă am atins noi înșine această treaptă. Aici limbajul poate duce la interpretări eronate. Cuvintele folosite pentru a descrie asemenea stări de conștiință, oferă o idee nepracticanților și începătorilor cu privire la ce se petrece când sunt atinse grade înalte ale echilibrului atenției. Dar este o mare greșeală să presupunem că doar pentru că cineva are o cunoaștere a sensului acestor termeni a și înțeles cu adevărat ce semnifică ei în aceste contexte rare.

Interludiu: Visarea lucidă – Practica în timpul zilei

În tradiția budistă, scopul principal al dezvoltării shamatha este să aplicăm calitățile amplificate de stabilitate și intensitate a atenției asupra cercetării directe a naturii realității. Termenul *buddha* înseamnă literal „cel care este trezit", ceea ce implică în acest caz că toți ceilalți suntem parțial adormiți, trecând prin viață ca printr-un vis. Când visăm și nu știm că visăm, acesta se numește *vis nonlucid*; dar când recunoaștem că visăm în mijlocul unui vis, acesta se numește *vis lucid*. Țelul general al practicii introspective budiste este să „ne trezim" față de toate stările conștiinței, atât în timpul zilei, cât și în timpul nopții, să devenim permanent lucizi.

În ultimii treizeci de ani, visarea lucidă a devenit subiect de cercetare științifică, și au fost dezvoltate

tehnici eficiente de recunoaștere a stării de vis, atunci când ea apare.[61] Practica unor asemenea metode, între ședințele de meditație shamatha, ne poate fi de ajutor pe măsură ce începem să aplicăm atenția focalizată în dezvoltarea cunoașterii interioare.

Putem începe cu *visarea lucidă în timpul zilei*, devenind atenți la modul în care percepem cu adevărat lumea fizică a trupului și a mediului înconjurător. Mulți credem că percepem direct fenomenele fizice, obiective prin cele cinci simțuri și că imaginile mentale pe care le percepem prin simțuri sunt reprezentări precise ale obiectelor percepute. Totuși, neurologul Antonio Damasio respinge această ipoteză, numită de obicei *realism naiv*[62]:

> Problema cu termenul *reprezentare* nu este ambiguitatea sa, de vreme ce toată lumea poate presupune ce reprezintă; problema este faptul că se subînțelege că imaginea mentală sau patternul neural *reprezintă* cumva, în minte și în creier, cu un anumit grad de fidelitate, obiectul la care reprezentarea se referă, ca și cum structura obiectului ar fi copiată în reprezentare... Când tu și eu privim un obiect din afara noastră, ne formăm în minte imagini asemănătoare. Știm asta pentru că tu și eu putem descrie obiectul în moduri similare, până în cele mai mici detalii. Dar asta nu înseamnă că imaginea pe care o vedem este copia fidelă a indiferent cărui obiect exterior. Cum este el cu adevărat, în termeni absoluți, nu știm.

În lumina acestei perspective neuroștiințifice, prin cele cinci simțuri percepem direct imaginile generate în creier, dar acestea nu sunt cu adevărat

reprezentări a ceva ce există independent de creier. Aceste impresii senzoriale ale culorilor, sunetelor, mirosurilor și așa mai departe nu sunt mai reale decât gândurile sau visele. Deși ni se pare că vedem culori și altele așa cum există ele în lumea obiectivă, independent de simțurile noastre, aceasta este o iluzie, ceva în genul unui vis. Putem concluziona de aici că singurele realități pe care le percepem direct sunt reprezentările minții și ale celor cinci simțuri, niciunele demonstrabile fizic. Nu există un „instrument de măsură" cu ajutorul căruia să comparăm percepțiile senzoriale sau conceptele noastre cu fenomenele fizice „din afară", pe care ni le imaginăm că există independent de percepțiile și conceptele noastre. Însăși existența unui univers independent alcătuit din fenomene pe care le-am definit a fi fizice pare acum să fie pusă la îndoială. Chiar și experiența noastră normală de trezire capătă calitatea unui vis.

Aceste idei se apropie de cele ale filozofului Immanuel Kant. Implicația aici nu este că nu există un univers independent de mintea umană (fizic sau de alt tip), ci, mai degrabă, cum argumentează Kant, că de îndată ce încercăm să-l percepem sau să ni-l imaginăm, facem asta prin intermediul aptitudinilor noastre senzoriale și cognitive, și niciuna dintre acestea nu ne oferă acces la realitate așa cum există ea independent de modurile noastre de investigare. Această idee a fost subliniată și de fizicianul Werner Heisenberg: „Ceea ce observăm nu este natura însăși, ci natura expusă metodei noastre de cercetare."[63]

În timp ce savanții au încercat încă de pe vremea lui Galilei să studieze natura realității obiective, ce

există independent de experiența umană, budiștii au căutat să înțeleagă ceea ce ei numesc *loka*, ceva asemănător cu ceea ce fenomenologiștii numesc *Lebenswelt*, lumea experienței. Precum un vis, lumea în care ne trezim nu există independent de experiența noastră. Tehnicile pentru starea de veghe ce pregătesc visarea conștientă din timpul nopții ne pot trezi față de natura lumii pe care o experimentăm. Cea mai eficientă metodă de a deprinde luciditatea, este să dezvoltăm o „atitudine analitic-meditativă" cu privire la starea noastră de conștiință, întrebându-ne dacă visăm sau nu în timpul stării de veghe.

„Trezirea" de-a lungul zilei

Metodele de visare lucidă ce se pot practica în timpul zilei sunt: 1) realizarea unor „verificări de stare", 2) căutarea semnelor stării de vis și 3) anticiparea viselor lucide din timpul nopții.

Verificările de stare

O *verificare de stare* ne dă posibilitatea să determinăm dacă, în acest moment, suntem treji sau visăm. În timpul stării de veghe, lumea fizică pe care o experimentăm nu este în întregime dependentă de mintea noastră. De exemplu, citind paginile acestei cărți, deși imaginile vizuale pe care le vedem sunt produse de creierul nostru, hârtia și cerneala tipografică au fost produse de alți oameni și sunt alcătuite din substanțe chimice a căror existență nu depinde de percepția pe care o avem asupra lor. Dacă privim un moment în altă parte, hârtia și cerneala încă există, deși reprezentarea lor vizuală nu mai există. Dat fiind statutul independent al cărții relativ la percepția noastră asupra ei, de câte ori revenim cu

privirea la rândurile acestei pagini, vedem aceleași cuvinte. Pe de altă parte, dacă chiar acum am visa, cartea pe care o citim nu ar avea o existență separată de percepția pe care o avem asupra ei. Ar fi pur și simplu o creație a minții noastre, deci dacă am închide ochii sau am întoarce capul, cartea visată nu ar exista deloc. Nefiind vizibilă, nu ar fi în minte și ar înceta să existe. Dată fiind lipsa de continuitate a unei cărți obiective într-un vis, când privim din nou către carte, cuvintele se modifică în proporție de 75% dacă recitim o dată și în proporție de 95% dacă recitim a doua oară.

Să facem asta chiar acum. Întoarcem capul câteva secunde, apoi privim din nou această pagină. În cazul în care cuvintele se modifică (bineînțeles trebuie să memorăm ce cuvinte sunt pentru a ne da seama de asta), mai mult ca sigur visăm. Dacă rămân aceleași, atunci probabil suntem treji. Dacă repetăm procedeul a doua oară și apoi a treia oară, iar cuvintele rămân aceleași, putem concluziona cu o din ce în ce mai mare certitudine că nu visăm. Dar dacă se modifică fie și o singură dată, atunci, după toate probabilitățile, e corect să concluzionăm că visăm.

Acest exercițiu poate să pară stupid de vreme ce probabil suntem destul de siguri că nu visăm. Dar în general avem aceeași încredere și când visăm. Considerăm că ceea ce experimentăm din lumea care ne înconjoară este obiectiv real, că există independent de percepția noastră, și reacționăm în fața evenimentelor ca și cum am fi treji. Realizând din când în când verificări de stare de-a lungul zilei, putem determina dacă suntem treji sau visăm. Pe măsură ce ne familiarizăm cu acest exercițiu, acest

obicei poate să apară și în starea de vis, iar atunci când îl aplicăm acolo, vom descoperi subit că *visăm*. Așa începem să visăm lucid.

În practica shamatha dezvoltăm *memoria prezentă*, ca atunci când ne reamintim să ne focalizăm atenția asupra obiectului ales în curgerea continuă a momentului prezent. Ne reamintim în perspectivă cum să recunoaștem dezechilibrele atenției și să remediem fie apatia, fie agitația, atunci când apar. Într-un mod similar, practica pe timp de zi a visării lucide implică *să ne amintim în perspectivă* să facem verificări de stare de-a lungul unei zile. De asemenea, oricând întâlnim o situație extrem de ciudată, e bine să ne oprim și ne întrebăm: „Cât de ciudat este?" În timp ce visăm, experimentăm multe anomalii, cum sunt modificările bruște ale locației noastre și alte genuri de discontinuități, precum cuvinte care se modifică în carte și alte apariții și circumstanțe stranii. Fără să adoptăm o „atitudine analitic-meditativă", le luăm ca atare, fără să ne dăm seama că visăm. Adoptând un asemenea punct de vedere analitic, punând sub semnul întrebării natura experienței prezente – acest obicei se poate, de asemenea, transfera în starea de vis și să ne ajute să devenim lucizi.

Semnele stării de vis

Acestea sunt evenimente neobișnuite care apar adesea în vise și care, atunci când le observăm, ne pot indica faptul că visăm. În această tehnică, ne supraveghem experiențele căutând semnele stării de vis, care sunt de trei feluri.

Semnele de vis individuale sunt activități, situații, oameni, obiecte și stări mentale pe care le trăim în mod obișnuit în vis. Pentru a le identifica și a le urmări, este necesar să fim atenți la visele noastre, să ținem un jurnal al viselor, notând amănuntele care se repetă. Le memorăm și ori de câte ori le trăim, ne oprim un moment și facem o verificare de stare pentru a ne da seama dacă suntem treji sau visăm.

Semnele de vis puternice sunt evenimente care, din câte știm, se pot petrece doar într-un vis. De exemplu, dacă citim o carte care se preschimbă într-un calmar, acesta este un semn puternic, iar dacă îl recunoaștem ca atare, devenim lucizi. Multe alte „fenomene supranaturale" apar în mod obișnuit în vise, dar dacă nu adoptăm atitudinea analitic-meditativă față de aceste semne de vis puternice, vom considera tot ceea ce experimentăm a fi în mod obiectiv real.

Semnele de vis slabe sunt evenimente care au un mare grad de improbabilitate, însă, din câte știm, nu sunt pe deplin imposibile. A vedea un elefant plimbându-se pe gazonul din fața casei este un astfel de exemplu, cu excepția cazului în care trăim în jungla din Sri Lanka sau într-o rezervație din Kenya. Când trăim ceva ce pare puțin ieșit din comun, facem o verificare de stare. Dacă există inscripții la vedere pe care le putem citi, reluăm verificarea de stare. Dacă nu există așa ceva, putem pur și simplu să privim cu atenție în jur și să vedem dacă toate sunt tot așa de fixe și constante ca în starea de veghe. Căutăm fluctuațiile inexplicabile ce pot indica o stare de vis.

Anticiparea

De-a lungul unei zile, ne amintim că la noapte vom dormi și vom visa, și mentalizăm cu putere și în mod repetat: „La noapte când voi visa, voi recunoaște starea de vis drept ceea ce este". Stabilitatea și intensitatea atenției pe care le-am amplificat prin antrenamentul shamatha, împreună cu exercițiul memoriei în perspectivă, ar trebui să ne fie acum de folos și să ne aducă multă limpezime în experiențele noastre, atât din starea de veghe, cât și din starea de vis.

Etapa a șaptea: ATENȚIA PE DEPLIN LINIȘTITĂ

După ce am depășit cu succes provocările primelor șase etape ale antrenamentului atenției, accedem la cea de-a șaptea etapă, numită *atenția pe deplin liniștită*. Asanga caracterizează succint acest stadiu prin afirmația: „Ataşamentul, melancolia și așa mai departe sunt pacificate pe măsură ce se ivesc."[64] Asemenea trăiri pot să mai apară din când în când, dar și-au pierdut puterea de a ne tulbura echilibrul minții. Gânduri involuntare continuă să ne traverseze mintea ca un râu ce curge liniștit printr-o vale, însă pe măsură ce mintea se fixează din ce în ce mai profund în starea sa naturală, ele nu mai au de ce să se agațe. În absența acestui element, nu ne atașăm de ele, iar ele nu au nicio putere de a ne tulbura.

Puterea cu ajutorul căreia este parcursă cu succes etapa a șaptea este *entuziasmul*: practica în sine ne umple de bucurie. Aceasta ne motivează

să continuăm, să întâmpinăm provocările de o subtilitate crescândă ce urmează. După ce am depășit apatia medie, rămâne apatia superioară, în care obiectul conștientizării apare cu intensitate, dar atenția noastră este ușor slăbită. Doar un practicant foarte avansat poate recunoaște un asemenea grad subtil de apatie. Este detectată doar prin intensitatea excepțională de care este capabilă o minte antrenată. Și agitația superioară se poate manifesta din când în când. Așa cum am recomandat anterior, când apatia se instalează, ne dinamizăm atenția; și când agitația apare, ne destindem ușor. În cea de-a șaptea etapă, aceste subtile dezechilibre ale atenției sunt recunoscute cu rapiditate datorită perfecționării puterii de introspecție și sunt cu ușurință remediate. Cuvântul tibetan *gom*, tradus de obicei prin „meditație", are și conotația de *familiaritate*, iar aceasta este calitatea experienței noastre în cea de-a șaptea etapă. Am devenit un adept avansat al echilibrării și rafinării atenției, iar restul călătoriei către realizarea shamatha este ușor de parcurs.

Până în etapa a șaptea, a atenției pe deplin liniștite, mintea s-a rafinat atât de mult, încât ședințele de meditație s-au prelungit la cel puțin două ore, având cele mai scurte întreruperi datorate apatiei sau agitației. În fiecare dintre cele două metode shamatha prezentate până acum – conștientizarea respirației și fixarea minții în starea sa naturală – practica presupune să facem din ce în ce mai puțin. Când suntem pe deplin atenți la respirație, există multe lucruri pe care nu le facem, dar încă realizăm acțiunea de a ne elibera de gândurile involuntare, atunci când ele apar. Preferăm să avem

o minte conceptual liniștită, decât gânduri și imagini discursive ce se ivesc unele după celelalte. Când ne fixăm mintea în starea sa naturală, facem chiar mai puțin decât atât. Acum nici măcar nu preferăm ca gândurile să fie absente. În loc să ne eliberăm de ele deliberat – izgonindu-le din mintea noastră – le lăsăm pur și simplu să fie, fără să le influențăm în vreun fel. Menținem pur și simplu o conștientizare constantă a spațiului minții și a orice apare în acest spațiu.

Practica: Fixarea minții în starea sa naturală – Observând mișcarea minții

Primul Panchen Lama a numit această metodă *meditația asupra naturii relative a minții*[65], iar Düdjom Lingpa i-a spus *luarea aparențelor și a conștienței drept cale*[66]. Primul Panchen Lama descrie astfel metoda:

> Orice fel de gânduri apar, fără a le reprima, observăm cum se mișcă și încotro se îndreaptă; ne focalizăm pentru a percepe natura lor. Făcând aceasta, în cele din urmă mișcarea lor încetează și se instalează tăcerea. Este ca zborul peste ocean al unei păsări puse în libertate după ce a fost ținută mult timp în colivie la bordul unui vas. Practicăm în acord cu descrierea lui Saraha din *The Song of Realization* („Cântecul realizării"): „Ca un corb care își ia zborul de pe o corabie, dă târcoale în toate direcțiile, iar apoi revine."[67]

În vremurile străvechi, când marinarii indieni navigau departe pe mare, eliberau un corb adus de ei la bord și îi observau zborul. După ce zbura din ce în ce mai sus, în cercuri din ce în ce mai largi, în cazul în care corbul alegea să zboare într-o direcție, marinarul știa că într-acolo se află cel mai apropiat țărm. Dar dacă nu exista niciun pământ pe care corbul să-l observe, oricât de mult și-ar fi dorit să se așeze în altă parte, de vreme ce nu putea să înoate, nu avea altă soluție decât să revină pe corabie. Tot astfel, când gândurile apar, le lăsăm să se manifeste, indiferent de natura sau de durata lor. În final, ele nu pot decât să dispară în spațiul conștiinței din care au răsărit inițial. În această metodă, este esențial să observăm mișcarea gândurilor fără să intervenim. Este un aspect fundamental în vindecarea minții ce are loc în acest proces.

Reflecții asupra practicii Conștientizarea și viziunea contemplativă

Practica fixării minții în starea sa naturală corespunde îndeaproape definirii psihologice a conștientizării, explicată anterior ca „un gen de conștientizare a momentului prezent, lipsită de raționament și de judecată, în care fiecare gând, emoție, senzație ce apare în câmpul atenției este înțeles și acceptat ca atare"[68]. Această definire, după cum am discutat în capitolul 4, corespunde descrierii tradiției contemporane Vipassana a conștientizării ca un gen de „atenție pură" clipă de clipă sau o

conștientizare nonconceptuală care nu etichetează și nu categorisește experiențele. Totuși, misticii budiști indieni și tibetani consideră fixarea minții în starea sa naturală o tehnică specifică de pregătire pentru shamatha, și nu o viziune contemplativă sau *vipashyana*.

Bhante Gunaratana, în numele tradiției contemporane Vipassana, afirmă că *samadhi* sau concentrarea „ar putea fi definită ca acea capacitate a minții de a se focaliza asupra unui obiect fără întrerupere". Iar el descrie conștientizarea drept capacitatea care „observă că... distragerea a apărut, iar conștientizarea este cea care redirecționează atenția"[69]. Astfel, pentru Gunaratana, concentrarea îndeplinește funcția pe care am numit-o conștientizare, iar conștientizarea așa cum o descrie el îndeplinește funcția pe care am numit-o interiorizare. Poate fi de folos să luăm act de aceste diferențe termenologice de la o tradiție la alta, fără să devenim obsedați de ele. Totuși, este de asemenea demn de remarcat că, potrivit tratatelor clasice citate aici, practica shamatha a atenției pure aplicate domeniului minții are drept efect ușurarea temporară a dezechilibrelor mentale precum dorințele nestăpânite sau ostilitatea. Deci nu e niciun motiv să credem că singură, practica atenției pure va face să dispară în mod ireversibil orice afecțiune a minții.

Potrivit tradiției budiste, o asemenea eliberare este dobândită prin practica *vipashyana*, sau a meditației contemplative, ce trezește înțelepciunea. O asemenea realizare, când este îmbinată cu excepționala stabilitate emoțională și claritate a shamatha-ei, elimină ireversibil ignoranța și confuzia

ce se află la rădăcina suferinței. Pe de altă parte, dacă practica vipashyana nu este susținută de shamatha, nicio realizare, trezire sau transformare nu va fi de durată, și nu ne vom ridica niciodată deasupra rănilor suferinței umane. Eliberarea ce rezultă din unificarea dintre shamatha și vipashyana nu ne situează în niciun caz în afara realității transformatoare. Și Buddha a îmbătrânit și a murit. Dar libertatea atinsă de Buddha și de toți cei care au i-au urmat calea spre libertate până la final, le-a vindecat ireversibil mintea de dorințe nestăpânite, ostilitate, confuzie și de suferința care decurge din ele. Orice este mai puțin de atât nu este demn de numele „nirvana".

În cadrul nobilei Căi budiste cu opt brațe, efortul adecvat, concentrarea adecvată și conștientizarea adecvată sunt un sprijin în cultivarea shamatha. Gândirea adecvată și memoria adecvată sunt elementele cheie al căii cu opt brațe necesare pentru amplificarea înțelepciunii. Aceasta arată că doar conștientizarea nu este de ajuns pentru eliberarea completă a minții de tendințele sale dizarmonioase. Pentru a dobândi înțelegerea ce are drept efect adevărata libertate, adeptul trebuie să facă dovada unei mari clarități în gândire, folosind revelații precum cele budiste, tot așa cum un savant folosește ipoteze de lucru atunci când conduce un experiment. Practica meditației care nu este relaționată de nicio cunoaștere sau ipoteză este tot atât de limitată ca o cercetare științifică ce este condusă fără nicio referire la o înțelegere științifică a realității.

Explorând nivelul fundamental relativ al conștiinței

Conform tradiției Mahayana, metoda fixării minții în starea sa naturală, duce la o înțelegere a naturii *relative* a conștiinței și la o depășire temporară a anumitor obstacole sau piedici ale minții. De aceea primul Panchen Lama a numit-o *meditație asupra naturii convenționale a minții* și a avertizat că mulți practicanți din Tibet au confundat anumite experiențe meditative specifice acestei metode cu realizarea adevărului ultim.

Atât tradiția budistă Theravada, cât și cea indo-tibetană sunt de acord că dezvoltarea shamatha duce la o înțelegere directă a nivelului fundamental al conștiinței. Literatura timpurie budistă numește aceasta *bhavanga*, literal „fundamentul devenirii", care sprijină toate tipurile de activități mentale și de percepții senzoriale, așa cum rădăcina unui copac susține trunchiul, ramurile și frunzele. Bhavanga poate fi caracterizată ca o stare relativ vidă a conștiinței, golită de toată „energia cinetică" a gândurilor active, a reprezentărilor mentale și a percepțiilor senzoriale. În general, este greu de distins atunci când mintea este activă, deoarece ea se manifestă îndeosebi în somnul fără vise și în ultima clipă a vieții.

Cu toate că este descrisă drept starea naturală a minții, neîmpovărată de nimic, strălucirea și puritatea sa sunt prezente chiar și când mintea este acoperită de gânduri și emoții perturbatoare.[70] Spre deosebire de viziunea materialistă a minții, misticii budiști

afirmă că toate procesele mentale și senzoriale sunt condiționate de trup și de mediu, dar ele se nasc de fapt din bhavanga, nu din creier.

Comentatorii Theravada susțin că bhavanga este o fază *instabilă* a conștiinței, care este întreruptă de câte ori conștiința senzorială sau alte genuri de activitate cognitivă apar. Deci nu este un depozit continuu de amintiri sau orice alte înregistrări mentale. În pofida faptului că bhavanga este descrisă ca o stare naturală a conștiinței, pură și strălucitoare, ce există indiferent dacă mintea este acoperită de elemente perturbatoare, această școală – poate din grija de a nu crea confuzia cu un Sine permanent și independent – neagă că ea este un substrat prezent permanent.

Cred că misticii Dzogchen care au atins starea de shamatha capătă acces în această dimensiune a conștiinței, dar ei o interpretează într-un mod oarecum diferit. *Conștiința substrat* (alayavijñana), cum o numesc ei, constă dintr-un flux de momente de conștiință care apar și trec, deci nu este permanentă și este condiționată de influențe diverse, deci nu este independentă. Însă ei o consideră un flux continuu al conștiinței din care se nasc toate procesele cognitive lumești.

În cursul firesc al vieții, conștiința substrat este experimentată în mod repetat în timpul somnului fără vise și se manifestă în momentul morții. Un practicant al meditației poate cerceta conștient această dimensiune a conștiinței prin practica shamatha, în care gândirea discursivă este amorțită și toate reprezentările cu privire la noi înșine, la trup, la ambianța exterioară dispar. În acest punct, ca și în

cazul somnului fără vise sau al morții, mintea este atrasă în interior, iar simțurile fizice sunt amorțite. Ceea ce rămâne este o stare de conștiință clară, strălucitoare care este fundamentul apariției tuturor reprezentărilor din fluxul mental al individului. Toate fenomenele ce se înfățișează percepției senzoriale și mentale sunt impregnate cu claritatea conștiinței substrat. Precum reflexiile planetelor și stelelor într-un lac cu apă limpede, tot astfel, reprezentările întregii lumi fenomenale apar în interiorul acestei conștiințe substrat clare și vide.

Conștiința substrat poate fi descrisă ca nivelul fundamental relativ al minții individuale, în sensul că impune activitatea cea mai redusă, cu cel mai mare potențial și grad de libertate ce poate fi atins golind mintea prin practica samadhi. De exemplu, odată ce un flux individual al conștiinței a fost catalizat din propriul său substrat în somnul fără vise, se poate manifesta liber într-o diversitate vastă de viziuni și experiențe.

Tot o asemenea creativitate excepțională se manifestă într-o stare de hipnoză profundă, în care de asemenea este accesat substratul conștiinței. Dar acest potențial este folosit cu cea mai mare eficiență atunci când cineva pătrunde lucid în substratul conștiinței prin mijloacele contemplației meditative. În acest caz, persoana în cauză este intens conștientă de substrat, spre deosebire de lipsa de conștiență ce caracterizează în mod obișnuit somnul fără vise. Misticii budiști afirmă că o asemenea realizare pe deplin conștientă a nivelului fundamental al conștiinței deschide un formidabil izvor nesecat al creativității, care este în

mare măsură ascuns în experiențele normale ale substratului în timpul somnului sau al morții.

Practicanții avansați ai meditației care au atins conștiința substrat prin practica shamatha afirmă că ea este impregnată cu trei atribute: beatitudinea, luminozitatea și nonconceptualizarea. Din această cauză mulți aspiranți au confundat conștiința substrat cu natura ultimă a realității sau nirvana. Dar a sălășlui în această stare relativ vidă a conștiinței nu ne eliberează mintea de tulburările sale și de suferințele pe care acestea le provoacă. Cercetând atent natura conștiinței substrat, ajungem să cunoaștem natura conștiinței la nivelul său fundamental relativ. Această realizare, totuși, nu ilumineză natura realității ca întreg.

Este de asemenea important să nu confundăm această conștiință substrat cu subconștientul colectiv, așa cum l-a înțeles Carl Jung. Toate relatările budiste cu privire la conștiința substrat se referă la un flux individual al conștiinței care continuă de la o viață la alta.

Tradiția Dzogchen face o distincție între conștiința substrat și substratul (*alaya*), care este descris ca fiind spațiul vid și obiectiv al minții. Această stare de vid este imaterială precum spațiul, o vacuitate lipsită de gânduri în care toate reprezentările obiective ale simțurilor fizice și percepțiilor mentale se dizolvă când ființa adoarme; și din acest vid reprezentările reapar la trezire.[71]

În acest punct al practicii shamatha, ne-am perfecționat capacitatea de a fi atenți la toate genurile de procese mentale fără a fi distrași sau prinși. Chiar și când otrăvurile mentale precum dorințele

necontrolate, mânia, confuzia apar, vom fi capabili să le observăm fără a fi absorbiți de ele. Și câtă vreme nu ne lăsăm prinși de ele și nu ne identificăm cu ele, nu mai au puterea de a ne perturba echilibrul minții. În măsura în care putem să eliberăm aceste tendințe mentale în starea lor naturală, ele nici nu mai sunt percepute ca dezechilibre mentale, iar noi putem începe acum să le explorăm natura esențială.

Când suntem cuprinși de dorințe nestăpânite, putem observa bucuria ce apare în anticiparea satisfacerii. Vedem prin tulburarea psihicului nostru și simțim beatitudinea care este un atribut al conștiinței substrat. Întotdeauna, când ne cuprind dorințe necontrolate pentru avere, faimă, plăceri senzuale sau chiar pentru atingerea stării de shamatha, ne putem focaliza asupra beatitudinii din aceste dorințe.

În arșița furiei, putem descoperi luminozitatea, al doilea atribut al conștiinței substrat. De câte ori apare furia, avem posibilitatea să nu ne lăsăm cuprinși de ea și să nu ne identificăm cu ea. În schimb, ne putem focaliza asupra luminozității care se manifestă ca furie și să începem să cercetăm natura mai profundă a conștiinței.

Chiar și în confuzie există un atribut al conștiinței substrat: nonconceptualizarea. Deci de câte ori trăim confuzia, ne focalizăm asupra naturii neafectate, profunde a nonconceptualizării. Fiind atenți la nivelul minții cu o conștiență discriminatoare, putem începe să experimentăm cele trei atribute ale conștiinței substrat – beatitudinea, luminozitatea și nonconceptualizarea – când se manifestă ca mânie, dorințe nestăpânite și confuzie.

Când ne lăsăm furați sau ne identificăm cu aceste procese mentale, ele întrerup echilibrul minții și duc la un comportament vătămător. Dar când suntem atenți la ele fără a fi distrași și fără a fi prinși, devin portaluri către însușirile elementare ale conștiinței substrat.

Interludiu: Visarea lucidă – practica în timpul nopții

Pe măsură ce ne amplificăm stabilitatea și intensitatea atenției de-a lungul zilei, am putea aplica aceste însușiri pentru a lumina, de asemenea, natura experiențelor din timpul nopții. La urma urmei, majoritatea dintre noi ne petrecem aproape o treime din viață dormind. Datorită calității atenției pe care am dobândit-o, suntem acum pregătiți să includem partea de somn a vieții noastre în practica meditativă. Aventurându-ne în practica pe timpul nopții a visării lucide, putem începe să explorăm asemănările și diferențele dintre stările de conștiință asociate stării de veghe și cele asociate stării de vis. Stephen LaBerge, un cercetător proeminent în acest domeniu, afirma: „Visarea poate fi considerată un caz aparte de percepție ce este lipsită de limitările

unui impuls senzorial extern. Dimpotrivă, percepția poate fi privită ca un caz aparte de visare limitat de impulsul senzorial."[72] Singura diferență esențială dintre experiențele stării de veghe și cele ale stării de vis este că prima apare prin impuls senzorial, iar a doua fără. În termenii activității creierului, a visa că percepem sau că facem ceva seamănă semnificativ de mult cu a percepe sau a face ceva în starea de veghe. De aceea, spune LaBerge, deseori luăm greșit visele drept realitate.[73]

Există trei cerințe esențiale pentru învățarea visării lucide: o motivație adecvată, o realizare corectă a tehnicilor propriu-zise și o memorie excelentă a viselor. Ne putem dezvolta o motivație adecvată reflectând asupra beneficiilor potențiale ale unei asemenea practici în cercetarea naturii conștiinței, și ne putem dezvolta o memorie excelentă a viselor fiind atenți la ele și notându-le într-un jurnal. În cea mai recentă carte a sa despre visarea lucidă, *Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life* („Visarea lucidă: un ghid practic de trezire în vis și în viață"), LaBerge oferă indicații detaliate asupra acestei practici, pe care le vom sintetiza pe scurt aici.

O metodă ce se bazează direct pe tehnicile din timpul zilei despre care am discutat în interludiul anterior este numită *Inducția mnemonică a viselor lucide*. În această tehnică, când mergem seara la culcare, ne propunem să ne trezim în timpul nopții și să ne amintim visele. Imediat ce ne trezim, căutăm să ne amintim cât mai multe detalii posibile ale visului, și când suntem pe punctul de a adormi din nou, ne propunem: „Data viitoare când visez, am să recunosc

că mă aflu într-un vis!" Și chiar când simțim că adormim, ne imaginăm că ne aflăm în visul din care abia ne-am trezit.

Visarea lucidă inițiată în timpul stării de vis apare când ne dăm cumva seama că visăm în timpul derulării unui vis. Această recunoaștere poate să apară pentru că am identificat un semn slab sau puternic de vis, sau poată fi indusă de un coșmar. Aceasta este cea mai des întâlnită modalitate de a deveni lucid într-un vis.

În *Visarea lucidă inițiată în timpul stării de veghe* ne trezim scurt dintr-un vis, apoi revenim în el fără să ne pierdem conștiința. LaBerge descrie astfel această metodă:

> Ne întindem în pat relaxați, dar vigilenți, și realizăm o activitate mentală repetitivă sau continuă asupra căreia ne focalizăm atenția. A menține continuu această activitate este ceea ce ne menține focusul lăuntric al atenției și prin aceasta conștiința lăuntrică trează, în timp ce conștiința exterioară slăbește și dispare atunci când adormim. În esență, ideea este să lăsăm trupul să adoarmă, în timp ce mintea rămâne trează.[74]

Mulți oameni consideră posibilitatea visării lucide descurajatoare, pentru că își amintesc visele cu greutate, iar atunci când o fac, visele însele pot fi neclare, iar amintirea lor vagă. Acestea sunt probleme de apatie a atenției, ce pot fi direct remediate prin practica shamatha. O altă problemă des întâlnită când ne aventurăm în practicile visării lucide este trezirea imediat ce recunoaștem că visăm. Chiar dacă nu ne trezim, visul poate să pălească și la fel

luciditatea noastră. Sau visul poate să continue, dar ne pierdem conștiența că este un vis. Aceste probleme apar dintr-o insuficientă stabilitate a atenției, pe care, de asemenea, shamatha o remediază. Deci shamatha pare a fi perfect concepută pentru a ne oferi exact acele calități ale atenției necesare unui practicant al visării lucide.

O cauză importantă a uitării viselor este interferența cu alte conținuturi mentale ce ne cer atenția; pentru aceasta, să facem astfel încât primul gând la trezire să fie: „Ce am visat?" Așa cum mișcarea întrerupe stabilitatea atenției când meditățm, de asemenea subminează coerența și continuitatea visării, deci când ne trezim nu ne mișcăm. Ne readucem atenția asupra visului din care abia ne-am trezit, și vedem dacă putem aluneca înapoi în el, fiind conștienți că este un vis.

O altă modalitate foarte eficientă de a deveni experți în visarea lucidă este să ne trezim cu o oră mai devreme decât de obicei, și să rămânem treji treizeci sau șaizeci de minute înainte de a adormi înapoi. Aceasta poate crește probabilitatea de a avea un vis lucid de peste douăzeci de ori. Pe măsură ce devenim din ce în ce mai pricepuți în a menține stabilitatea și intensitatea atenției mai mereu, în timpul și între ședințele de meditație, în timpul stării de veghe și în timpul stării de vis, vom căpăta o din ce în ce mai profundă înțelegere a naturii conștiinței și vom progresa pe calea shamatha.

Etapele avansate:

CONȘTIINȚA ILUMINĂTOARE

Etapa a opta: ATENȚIA FOCALIZATĂ

Continuând cu perseverență practica shamatha, vom atinge în cele din urmă etapa a opta, cunoscută sub numele de *atenția focalizată*. Am atins un înalt grad de unificare a atenției: oriunde am direcționa-o, conștiența noastră este coerentă și extrem de focalizată. Din acest punct mai departe, putem să ne continuăm practica fără efort sau cu un minim efort. Suntem acum capabili să menținem un nivel înalt de *samadhi* sau o atenție extrem de focalizată, eliberată de dezechilibrele generate chiar și de apatia sau agitația superioare timp de cel puțin trei ore. Este necesar un minim de efort la începutul fiecărei ședințe și apoi continuăm practica motivați de puterea entuziasmului. Pentru prima oară, fluxul atenției continuă fără orice întreruperi datorate apatiei sau agitației, iar trăsătura predominantă a acestei stări de samadhi este tăcerea. În timp ce în etapele precedente gândurile involuntare se manifestau ca un râu ce curge încet printr-o vale,

acum mintea este calmă, ca un ocean neafectat de valuri.

Dacă dorim să continuăm fixarea minții în starea sa naturală, metoda ne poate duce până la capăt, la dobândirea stării de shamatha. Dar am să prezint acum o tehnică alternativă ce poate fi o cale chiar mai puternică de îndreptare a atenției către perfecțiune. Padmasambhava a numit-o cultivarea stării de *shamatha fără punct de reper*. În acest context, *punctul de reper* se referă la orice obiect al atenției ce poate fi identificat în interiorul unui cadru conceptual. Senzațiile respiratorii tactile sunt un asemenea punct de reper. Tot astfel este spațiul minții și al fenomenelor care apar în acesta. În ambele metode, atenția este direcționată către un obiect diferit de sine însăși, iar stabilitatea și intensitatea sunt dezvoltate în corelație cu acel obiect.

În practica shamatha fără punct de reper, atenția nu este orientată *către* nimic. Rămâne în propria sa natură, fiind pur și simplu conștientă de propria sa prezență. Teoretic, putem spune că atenția se ia pe sine ca obiect. Dar practic, această tehnică presupune mai degrabă a nu lua niciun obiect. Pur și simplu lăsăm atenția să existe, fără nicio responsabilitate, în propria sa luminozitate și cunoaștere. Deși Padmasambhava indică această metodă pentru dobândirea stării de shamatha, ea este de asemenea o tehnică eficientă pentru iluminarea naturii conștienței.

Știm – sau cel puțin *credem* că știm – multe aspecte cu privire la ambianța fizică, ceilalți oameni, trupul nostru, mintea noastră, noi înșine. Dar așa cum au descoperit în mod repetat oamenii de știință

în ultimele patru secole, multe aspecte despre care credem că avem o cunoaștere certă se dovedesc a fi iluzorii. De ce anume putem fi absolut siguri? Foarte puțini oameni de știință ar susține o asemenea certitudine chiar și cu privire la descoperirile lor cel mai riguros testate. Așa cum Descartes și alți filozofi orientali și occidentali au remarcat, însăși existența unei lumi fizice, obiective, independente poate fi pusă la îndoială. Poate chiar și ea este o iluzie. Aceasta este ideea de bază a idealismului filozofic. Pe de altă parte, mulți materialiști afirmă că toate experiențele noastre mentale subiective sunt iluzorii, iar majoritatea neurologilor au concluzionat că simțul nostru firesc al unui eu autonom este o iluzie. Dar în mijlocul tuturor acestor incertitudini, sugerez că există un gen de cunoaștere de care putem fi absolut siguri: cunoașterea prezenței conștiinței. Chiar dacă nu suntem siguri că există un observator distinct – eul – este lipsit de logică să ne îndoim că experiența conștientă are loc. Fără ea, ar fi imposibil să ne îndoim de existența ei.

Aceasta este o mult mai modestă afirmație decât celebrul dicton al lui Descartes: „Gândesc, deci exist." Gândurile apar, dar aceasta nu implică în mod necesar că există un agent separat numit *Eu*. Mai mult, după cum descoperim în antrenamentul shamatha, există momente când gândurile sunt absente. Dar atunci încă mai poate exista o conștiență a acelei absențe, cu sau fără un observator separat care este conștient de acea absență. Este de asemenea posibil să fim conștienți că suntem conștienți. Să ne imaginăm că ne așezăm într-un bazin de deprivare senzorială (samadhi tanc) ce este atât de eficient încât

pierdem percepțiile senzoriale cu privire la trup și la ambianță. Tot ce ne rămâne este spațiul minții și al gândurilor, imaginilor, dorințelor, emoțiilor ș.a.m.d. ce apar în el. Acum ne imaginăm că acest spațiu este golit de întregul său conținut. Chiar și fără un punct de reper – un obiect cu care să ne identificăm conceptual și către care să ne direcționăm atenția – încă poate exista o conștiență a luminozității clare și a cunoașterii că suntem conștienți. Mintea a fost redusă la natura sa pură, o stare de vid relativ. Dar acel gol este în continuare iluminat de conștiință. Iar această conștientizare este naturală, liniștită și intensă. Atributele atenției pe care le-am dezvoltat în antrenamentul shamatha există deja implicit în natura conștienței înseși. Ele doar au așteptat să fie dezvăluite.

Practica: Conștientizarea conștientizării

După ce ne-am fixat trupul și mintea în starea lor naturală, devenim conștienți că suntem conștienți. Nu este necesar să ne aflăm într-un bazin de deprivare senzorială, iar mintea nu trebuie să fie în totalitate tăcută. Putem ști, cu o certitudine instantanee, că este prezentă conștiința și, fără niciun alt obiect al conștienței, putem amplifica stabilitatea și intensitatea acestei conștiențe. Să vedem cum descrie Padmasambhava modalitatea cea mai subtilă de dobândire a stării de shamatha:

> În timp ce ne fixăm privirea în spațiul din fața noastră, fără a medita asupra a ceva, ne

> concentrăm ferm conștiința, fără fluctuații, asupra spațiului din fața noastră. Amplificăm stabilitatea atenției, apoi ne relaxăm din nou. Din când în când ne întrebăm: „Ce este această conștiință care se concentrează?" Ne concentrăm din nou cu fermitate, apoi ne întrebăm din nou. Facem aceasta alternativ. Chiar dacă apar probleme de apatie sau agitație, aceasta le va disipa...
>
> Ne orientăm privirea către în jos, ne eliberăm mintea cu blândețe și, fără să avem ceva asupra căruia să medităm, ne punem ușor trupul și mintea în starea lor naturală. Neavând ceva asupra căruia să medităm, fără nicio modificare sau alterare, ne fixăm pur și simplu atenția, fără ezitare, în starea sa naturală, în limpezimea sa naturală, în propria sa natură, așa cum este. Rămânem în această stare de luminozitate și ne lăsăm mintea să fie destinsă și liberă. Alternăm între a observa ceea ce se concentrează în interior și ceea ce se destinde. Dacă considerăm că este mintea, ne întrebăm: „Cine este cel care concentrează mintea și cine este cel care destinde mintea?" Ne observăm cu hotărâre, apoi ne destindem iar. Prin aceasta se va manifesta o stabilitate de calitate înaltă, și vom putea chiar identifica pura conștiență...
>
> Dacă devenim confuzi și neatenți, e semn că am căzut în apatie sau lipsă de luminozitate. Rezolvăm această problemă, ne dinamizăm atenția și ne ridicăm privirea. Dacă devenim distrați sau agitați, este important să coborâm privirea și să destindem conștiența. Dacă apare o stare de samadhi în care nu există nimic despre care să putem afirma: „Aceasta este o meditație" sau „Aceasta este o conceptualizare", apare o

amorțire, iar soluția este să medităm alternând concentrarea și destinderea și să recunoaștem cine este cel care meditează. Făcând astfel, recunoaștem imperfecțiunile stării de samadhi și le eliminăm prompt.[75]

Reflecții asupra practicii

În îndrumările de mai sus, Padmasambhava ne provoacă să cercetăm natura propriei noastre identități ca un martor sau ca un factor ce face anumite alegeri și acționează conform acestora. Și deși o prezintă drept un mijloc de dobândire a stării de shamatha, faptul că punem întrebări și cercetăm natura propriei experiențe sugerează că metoda poate fi considerată, de asemenea, ca *vipashyana* sau introspecție.

Și neurologii moderni pun sub semnul întrebării presupunerile noastre de zi cu zi cu privire la natura eului și a voinței, iar majoritatea dintre ei au ajuns la concluzia că sursa voinței se află în creier. Budiștii sunt de acord că voința este influențată de creier, dar neurobiologia are în continuare de prezentat dovezi convingătoare care să arate că sursa voinței este creierul, în special dacă aceasta presupune că singurul responsabil pentru generarea voinței este creierul. Neurologii studiază doar cauzele fizice ale proceselor mentale, deci nu sunt bineînțeles în măsură să identifice orice alte cauze. Aceasta nu înseamnă că nu există sau că nu pot exista cauze nonfizice. Budiștii au studiat mintea în principal dintr-o perspectivă introspectivă și au identificat

multe cauze ale voinței, și nu este deloc evident că toate ar fi fizice.

Ipoteza conform căreia toate actele de voință trec prin creier, fără a încălca nicio lege fizică, este perfect compatibilă cu budismul, dar aceasta nu înseamnă că trebuie acceptat așa-numitul principiu final care afirmă că nu pot exista, în lumea fizică, forțe cauzale care să nu fie, la rândul lor, fizice. Cea mai probabilă fisură a acestui principiu are de-a face cu Principiul incertitudinii al lui Heisenberg, potrivit căruia forțe nonfizice pot să se manifeste pentru scurte momente, fără a încălca Legea conservării masei și a energiei, iar acele momente pot avea efecte măsurabile în universul macro.[76] Aceasta nu dovedește că există forțe nonfizice în lumea fizică (de altfel, cum ar putea fizicienii să le detecteze vreodată, dacă instrumentele lor măsoară doar fenomene fizice?), dar arată că asemenea forțe nu ar încălca niciuna dintre legile fizicii.

În cartea sa, *The Illusion of Conscious Will* („Iluzia voinței conștiente"), neurologul Daniel M. Wegner expune studii asupra mecanismelor creierului în corelație cu voința, având ca ipoteză de pornire că singure procesele fizice din creier generează toate procesele mentale. Concluzia sa finală nu ar trebui să surprindă: „Pare că fiecare dintre noi avem o voință conștientă. Pare că avem euri. Pare că avem minți. Pare că suntem responsabili. Pare că justificăm ceea ce facem... Este adevărat și esențialmente corect să numim toate acestea o iluzie."[77]

Pretenția lui Wegner de a face o afirmație „esențialmente corectă" despre interacțiunile corp-

minte pare mult prea ambițioasă în special dacă avem în vedere lipsa unei cunoașteri științifice actuale a modului în care fenomenele neurale influențează fenomenele mentale și viceversa. Mai mult, implicația imediată a afirmației sale, peste care pune întreaga greutate a autorității științifice, este că nimeni nu este responsabil de faptele sale. Dacă aceasta este o concluzie inevitabilă bazată pe fapte științifice clar acceptate, atunci ar trebui să o aplicăm codului penal și înțelegerii generale a comportamentului uman. Dar Wegner a tras pripit concluzia sa bazându-se pe o masă de prejudecăți materialiste care erau general acceptate de psihologi și neurologi în urmă cu mai bine de un secol. A descoperit doar niște evidențe empirice limitate care să susțină o presupunere preexistentă.

Ca o analogie, să ne imaginăm un cercetător care ar dori să măsoare doar vibrațiile create de instrumentele muzicale în timp ce orchestra cântă *Simfonia pastorală* a lui Beethoven. El ar descoperi că, înainte să se audă vreun sunet, instrumentele vibrează în moduri specifice, deci ar putea să concluzioneze că doar acele vibrații sunt singura cauză a simfoniei. Ce ar lăsa pe dinafară ar fi rolul compozitorului, al dirijorului, talentul și implicarea emoțională a muzicienilor, publicul ș.a.m.d. Deși are dreptate că vibrațiile instrumentelor au un rol esențial în producerea muzicii, abordarea sa eliminatorie îl orbește față de miriade de alte influențe, iar el nu-și va da seama că mulți oameni pot compune muzică și pot cânta melodii în mintea lor, fără să aibă la dispoziție instrumente muzicale ce vibrează, care să aibă vreun rol cauzal.

Misticii budiști au tras concluzia că deși creierul *condiționează* mintea și este necesar ca anumite procese mentale să apară atât timp cât conștiința substrat este întrupată, psihicul uman *apare* din acest flux fundamental al conștiinței care este întrupat în viața de după viață. Această teorie este compatibilă cu întreaga cunoaștere științifică actuală a minții și a creierului, nu e nimic ilogic în ea, nici nu este o simplă presupunere bazată pe credință din perspectiva practicanților budiști avansați. Ceva ce este pur și simplu o chestiune de credință religioasă sau de speculație filozofică în viziunea oamenilor de știință poate fi o ipoteză confirmată experimental din punctul de vedere al practicanților budiști. Linia de demarcație între știință și metafizică este determinată de limitele investigației experiențiale, nu de Natură sau de Dumnezeu.

Dezvoltarea shamatha este în general considerată un mijloc de descoperire a naturii relative a minții, cunoscute de asemenea drept conștiința substrat, despre care am vorbit în capitolul precedent. Dar uneori, așa cum comenta Padmasambhava, practica shamatha fără obiect poate fi suficientă pentru a revela natura purei conștiențe. Această metodă este una a unei inactivități profunde. *Suntem* conștienți că suntem conștienți, dar nu *facem* cu adevărat ceva. Eul independent, iluzoriu este temporar scos din uz, iar pentru acele ființe excepționale care au „prea puțin praf în ochi", ca să folosim o metaforă străveche, aceasta poate fi suficient pentru a înțelege natura ultimă a minții și relația sa cu realitatea ca întreg.

În comparație cu conștiința substrat, ce poate fi considerată starea de fundament relativ a minții,

conștiința pură (în limba tibetană: *rigpa*; în limba sanscrită: *vidya*) poate fi considerată starea de fundament absolut a minții. Cunoscută de asemenea drept conștiință primordială (*jnana*), realizarea acestei dimensiuni supreme a conștiinței este tema centrală a practicii Dzogchen. Această stare necesită cea mai scăzută activitate mentală, cu cel mai înalt posibil potențial și grad de libertate a conștiinței. Inseparabil de conștiința primordială este spațiul absolut al fenomenelor (*dharmadhatu*), care transcende dualitatea spațiului exterior și interior.

Din acest spațiu – nondual al conștiinței primordiale – răsar toate fenomenele ce alcătuiesc lumea exterioară. Toate reprezentările spațiului interior și exterior, timpul, materia, conștiința apar din acest spațiu absolut al fenomenelor și nu sunt decât configurații ale acestuia. În vidul limitat și relativ al substratului – ca în cazul somnului profund – evenimentele mentale specifice unui individ apar și se resorb în acel spațiu subiectiv al conștiinței. Dar totalitatea fenomenelor din timp și spațiu apar și se resorb în spațiul absolut al fenomenelor – o vacuitate infinită, atemporală. În timp ce vidul relativ al substratului poate fi atins prin practica shamatha, vidul absolut este de obicei atins doar prin vipashyana.

Realizarea directă a spațiului absolut prin conștiința primordială transcende toate diferențele dintre subiect și obiect, minte și materie, cuvinte și concepte. O asemenea înțelegere nu presupune întâlnirea unui mod subiectiv al conștiinței cu un spațiu obiectiv, ci mai degrabă o percepție nondual a *unității* intrinseci dintre spațiul absolut

și conștiința primordială. În timp ce spațiul absolut al fenomenelor este natura fundamentală a lumii manifestate, conștiința primordială este natura fundamentală a minții. Toate distincțiile între subiect și obiect, minte și materie sunt considerate a fi născociri conceptuale.

Unitatea dintre spațiul absolut și conștiința primordială este Marea Perfecțiune, numită adesea „savoarea unică" a tuturor fenomenelor. Conștiința substrat poate fi considerată un vid al conștiinței relativ, iluzoriu, deoarece este diferită de substratul pe care îl dezvăluie; este caracterizată de experiențele distincte ale beatitudinii, luminozității și nonconceptualizării; este descoperită când mintea se retrage din lumea exterioară; și este limitată de timp și cauzalitate – specifice unei ființe individuale. De aceea, în pofida vacuității sale, are o structură internă. Pe de altă parte, unitatea dintre spațiul absolut și conștiința primordială este vacuitatea absolută, reală. Deși și ea este impregnată de beatitudine, luminozitate și nonconceptualizare, acestea nu sunt prezente ca trei atribute distincte (așa cum se prezintă în cazul conștiinței substrat).

Când ființa atinge conștiința substrat prin shamatha, dezechilibrele mentale sunt doar temporar suspendate, însă când este atinsă conștiința primordială, se spune că toate dezechilibrele mentale (*klesha*) și toate neînțelegerile (*avarana*) sunt eliminate pentru totdeauna. Tot astfel, beatitudinea ce este experimentată când ne aflăm în starea de fundament relativ a minții este limitată și trecătoare, în timp ce beatitudinea extraordinară înnăscută stării de fundament absolut al minții este nelimitată și

eternă. Conștientizând conștiința substrat, înțelegem natura relativă a conștiinței individuale, dar atingând conștiința primordială, câmpul conștiinței devine fără limite. Tot astfel, potențialul creator al conștiinței accesat prin shamatha este limitat, în timp ce despre cel dezvăluit prin revelația contemplativă ultimă se spune că nu are margini. Astfel, referitor la starea de fundament absolut al minții, Buddha a afirmat: „Toate fenomenele sunt precedate de minte. Când mintea este înțeleasă, toate fenomenele sunt înțelese. Controlând mintea, toate fenomenele sunt sub control."[78]

Interludiu: Yoga stării de vis – Practica în timpul zilei

Manifestând o atenție pătrunzătoare față de tot ceea ce apare, vom conștientiza din ce în ce mai clar natura realității stării de veghe, iar aceasta ne poate conduce la luciditatea viselor. În tehnicile destinate perioadei de zi care ne pregătesc pentru visarea lucidă, am fost în mod deosebit atenți la semnele ce indică starea de vis și am realizat verificări de stare pentru a determina dacă suntem treji sau visăm. Din perspectiva budistă, toți cei care nu am atins condiția de buddha sau de trezire trăim ca într-o stare de vis. Tehnicile prezentate în acest interludiu ne ajută să realizăm natura iluzorie a realității stării de veghe.

Conform filozofiei budiste clasice – o formă de pluralism empiric – fenomenele reale sunt cele care influențează din punct de vedere cauzal alte

fenomene și pot fi influențate, la rândul lor, în timp ce fenomenele iluzorii sunt cele care sunt doar proiectate conceptual asupra universului experienței senzoriale.[79] Există trei clase de fenomene reale: 1) fenomenele materiale, alcătuite din particule elementare; 2) fenomenele cognitive, care percep conștient obiecte și 3) compozițiile abstracte, cum sunt dreptatea, normele și oamenii. Fenomenele iluzorii există, însă doar printr-o înțelegere convențională, iar ele nu au o eficiență cauzală de sine stătătoare. Ele includ aspecte precum granițele unei țări, proprietatea, titlurile. Acestea sunt denumiri conceptuale asupra cărora comunitățile de oameni cad de acord, deci ele există *pentru ei*, însă nu au o existență separată de aceste înțelegeri convenționale.

În plus față de acestea, și noi proiectăm conceptual lucruri care nu au nicio bază în realitate. În viziunea budistă clasică asupra lumii, suntem tentați să ne imaginăm că lucrurile sunt mai stabile și mai durabile decât sunt în realitate. În felul acesta, confundăm impermanența cu permanența. De asemenea, considerăm aspecte precum prosperitatea, faima și plăcerile senzoriale drept surse ale fericirii, când în realitate ele nu sunt. În felul acesta confundăm lucrurile care nu sunt cu adevărat împlinitoare cu cele care sunt. În al treilea rând, considerăm ca fiind „eu" și „al meu" lucruri care sunt simple fenomene, ce apar în corelație cu anumite cauze și condiții impersonale. În felul acesta, considerăm aspecte care nu țin de eul imuabil, unitar și independent ca fiind sau ținând de acest eu.

Printr-o atenție pătrunzătoare față de toate tipurile de reprezentări perceptive – materiale,

mentale sau de alt gen – putem începe să distingem între cele care par a fi experiențe senzoriale imediate și proiecții conceptuale. Astfel, începem să descoperim gradul în care experiența pe care o avem în starea de veghe este iluzorie. Dar natura asemănătoare stării de vis a lumii experimentate poate să meargă mult mai departe de atât. În *sutra*-ele *Perfecțiunii înțelepciunii*, Buddha face afirmația mult mai radicală, că universul experienței noastre a stării de veghe nu este la modul esențial mai real decât un vis. Într-un vis non-lucid, privim toate reprezentările obiective și subiective ca fiind reale, fiecare având propria lor existență intrinsecă. Tot astfel, într-o stare normală (non-lucidă) de veghe, procedăm la fel, imaginându-ne universul manifestat ca fiind cu adevărat „acolo", existând independent de construcțiile noastre conceptuale; ne imaginăm că gândurile și alte experiențe subiective fiind cu adevărat „aici", existând prin propria lor natură inerentă. În termeni filozofici, *materializăm* – sau proiectăm – tot ceea ce experimentăm în starea de veghe și în starea de somn.

Toate școlile de filozofie budiste recunosc problema cercetării atente a lumii care se presupune că există independent de mintea care caută să o înțeleagă.[80] În *Middle Way* („Calea de mijloc") sau filozofia Madhyamika – ce reprezintă pentru filozofia budistă clasică ceea ce este teoria relativității a lui Einstein pentru fizica clasică – realitatea poate fi înțeleasă doar în relație cu anumite cadre cognitive specifice de referință.[81] Subiect și obiect sunt întotdeauna interrelaționate, niciunul nu poate exista fără celălalt, ceea ce implică un gen de relativitate

universală, ontologică. Așa cum Einstein a respins noțiunea de spațiu absolut, adepții Căii de mijloc (madyamika-șii) resping existența unei lumi fizice obiective absolute, precum și a unor minți subiective absolute. Înseși noțiunile de subiect, obiect, minte și materie sunt construcții conceptuale create de mintea omenească, și nu au semnificație în afara cadrului conceptual.

Din perspectiva Madhyamika, toate obiectele cunoscute există relativ la cadrele de referință perceptuale și cognitive prin care sunt cunoscute. Culoarea roșie care este percepută nu există independent de conștientizarea ei vizuală; niciun obiect postulat de matematică sau științe – de la geometria non-Euclidiană până la superstringuri și roiuri galactice – nu există independent de mintea care l-a conceput. Fenomenele sunt literal aduse în existență în legătură cu destinația lor conceptuală.

Fenomenele *par* să aibă o existență separată, independentă de cadrele noastre conceptuale, și ne amăgim considerând că ele *există* după cum par. Aceasta doar perpetuează natura asemănătoare visului a experiențelor de toate felurile. Când devenim lucizi într-un vis, începem să recunoaștem că lucrurile nu sunt cum par, iar acum provocarea noastră este să recunoaștem în ce măsură lucrurile percepute în starea de veghe nu sunt mai reale decât un vis.

Yoga stării de vis - Practica în timpul zilei

Această practică poate fi abordată pentru început din perspectiva filozofiei budiste clasice, iar apoi în termenii relativității Căii de mijloc. Prin manifestarea corectă a unei stări de atenție susținute, să considerăm ca fiind „semne de vis" tot ceea ce ne apare a fi permanent, foarte împlinitor și aparținând unui eu independent. Să ne dăm seama că noi combinăm proiecțiile noastre conceptuale cu conținutul imediat al experienței și să ne amintim afirmația lui Buddha: „În ceea ce este văzut există doar ceea ce este văzut; în ceea ce este auzit există doar ceea ce este auzit; în ceea ce este simțit există doar ceea ce este simțit; în ceea ce este perceput mental există doar ceea ce este perceput mental."

Pe măsură ce integrăm perspectiva Căii de mijloc în practica din timpul zilei, putem urma învățăturile oferite de Padmasambhava:

> Este așa: fenomenele nu au o existență inerentă, însă par să aibă și sunt recunoscute ca fiind variate, precum albul și roșul. Ceea ce este impermanent este luat drept permanent, iar ceea ce nu are o existență reală este considerat ca având o existență reală. Deși se spune că această cauză a înlănțuirii tuturor ființelor este precum o iluzie, datorită fixării aparențelor înșelătoare pe existența adevărată, fenomenele ne apar acum ca având o existență reală. Ele apar la origine din non-substanțialitate, apar acum deși nu au o existență inerentă, iar în final vor deveni nimic. Să avem în vedere că, de vreme ce nu posedă

permanență, stabilitate, imuabilitate sau o natură inerentă, aceste lucruri sunt iluzii.[82]

Ori de câte ori considerăm că ceva există independent de cadrul nostru conceptual, să-i recunoaștem natura asemănătoare visului, iar astfel vom începe să devenim lucizi în timpul stării de veghe.

Etapa a noua: STABILITATEA ATENȚIEI

Cu un efort minim, trecem de la etapa a opta a antrenamentului atenției la cea de-a noua, cunoscută sub numele de *stabilitatea atenției*. Suntem acum capabili să menținem o perfectă stare de samadhi, continuu și fără efort, timp de cel puțin patru ore. Datorită familiarizării profunde cu acest antrenament, putem intra ușor într-o stare meditativă stabilă, eliberați chiar și de cele mai subtile urme ale apatiei și agitației. Aceasta nu înseamnă că atenția noastră este stabilizată ireversibil. Dacă dintr-un anumit motiv întrerupem practica, descoperim că apatia și agitația ne afectează. Aceste perturbări nu au fost eliminate ireversibil. Dar dacă avem un stil de viață contemplativ și ne menținem atenția trează prin practică perseverentă, ne putem bucura pe viață de acest echilibru al minții.

Pentru a ajunge aici, vor fi cu siguranță necesare luni de zile, sau poate chiar câțiva ani de antrenament continuu, clipă de clipă. Nu vom reuși niciodată dacă lucrăm în această direcție chiar intens, însă pentru perioade scurte, cu multe pauze. De asemenea,

etapele superioare ale antrenamentului shamatha nu vor fi atinse dacă vom participa din când în când la câteva scurte retrageri de câteva săptămâni sau luni. Shamatha presupune o practică de lungă durată, continuă, fără întreruperi. Nu există scurtături.

Cei care au parcurs a noua etapă a antrenamentului atenției descriu calitatea acestei experiențe pur și simplu ca „perfecțiune". Mintea a dobândit o și mai profundă stare de liniște și pace și este asemuită acum cu muntele Meru, regele munților. Ar fi de înțeles dacă am concluziona că am realizat shamatha pe deplin. Suntem foarte aproape.

Practica: Conștientizarea fără obiect

Iată învățăturile esențiale oferite de Padmasambhava cu privire la practica shamatha fără un alt obiect în afară de conștientizarea însăși:

> Ne orientăm privirea în gol, în spațiul din fața noastră. Observăm că gândurile ce aparțin de trecut, viitor și prezent, precum și toate gândurile pozitive, negative sau neutre din punct de vedere moral, împreună cu toate cauzele, privite în ansamblu și separat, ale gândurilor la cele trei timpuri, dispar. Nu aducem concepte la nivelul minții. Lăsăm mintea ca un cer lipsit de nori, să fie curată, limpede și într-o stare de egalitate, fixată în vacuitatea sa inexprimabilă. Realizând aceasta, apare chintesența bucuriei, a luminozității și a nonconceptualizării. Cercetăm dacă în această stare pătrund atașamentul, ura, posesivitatea, lăcomia, apatia sau agitația, și recunoaștem diferențele între virtuți și vicii.

Reflecții asupra practicii

În timp ce toate școlile budismului tibetan au în general o aceeași viziune filozofică fundamentală, înțelegerea conștiinței primordiale este un veșnic motiv de dezbateri. Diferența constă în felul în care este privită conștiința iluminată: drept ceva ce trebuie dezvoltat, sau drept ceva ce trebuie doar dezvăluit. Această dezbatere are implicații practice în antrenamentul atenției.

Tradițiile Dzogchen și Mahamudra, asociate cel mai adesea cu ordinele Nyingma și Kagyü ale budismului tibetan, consideră pura conștiență drept o stare perfect iluminată a conștiinței care deja există, dar este ocultată de dezechilibre mentale și alte tulburări. De vreme ce se consideră că toate calitățile conștiinței primordiale sau ale naturii de buddha există implicit în conștiința umană obișnuită, nivelurile excepționale de stabilitate a atenției sunt de asemenea considerate a fi înnăscute în însăși natura conștienței. La modul fundamental, aceste calități nu trebuie dezvoltate, ele așteaptă să fie descoperite, iar metoda de mai sus este special concepută pentru aceasta.

Ordinele Seluk și Sakya ale budismului tibetan consideră la modul general natura de buddha drept *potențialul* nostru în vederea atingerii iluminării, însă mintea trebuie să se dezvolte în diferite moduri, pentru a dobândi calitățile nemărginite ale înțelepciunii, compasiunii și creativității unui buddha. Ordinele Seluk și Sakya pun cel mai adesea accentul pe tehnicile shamatha destinate amplificării

stabilității și intensității prin focalizarea minții asupra unor „semne" sau obiecte de meditație.

Cu toate acestea, așa cum lama-șii Nyingma și Kagyü predau adeseori o varietate de tehnici shamatha ce folosesc obiecte de meditație, tot astfel lama-șii Seluk și Sakya înțeleg valoarea practicii shamatha prin fixarea conștienței în propria sa natură. De aceea, aceste diferențe nu trebuie considerate a fi prea rigide. Tsongkhapa, cel care a fondat în secolul al XV-lea ordinul Geluk, descrie astfel această metodă:

> Pentru dezvoltarea unei atenții nonconceptuale, fără a ne focaliza asupra unui obiect de meditație, cum ar fi o zeitate, ne hotărâm: „Îmi voi liniști mintea fără să mă gândesc la vreun obiect". Apoi, fără a lăsa atenția să se împrăștie, evităm distragerea sa.[83]

Primul Panchen Lama, de asemenea membru al ordinului Geluk, descrie astfel această metodă:

> Nu te lăsa furat de minte; imediat ce o idee apare, observă-i imediat natura; gândurile vor dispărea de la sine, iar în locul lor va apărea vacuitatea. Tot astfel, dacă ne aplecăm asupra minții și când este lipsită de fluctuații, vom vedea o vacuitate clară și vie, fără vreo diferență față de starea precedentă. Practicanții meditației numesc aceasta „fuziunea dintre nemișcare și dispersie"[84].

În cele din urmă, regretatul maestru Sakya Deshung Rinpoche, în dezbaterea sa cu privire la întrebarea „Este natural să nu fii natural?", explică această metodă astfel:

> Meditām astfel: ne așezăm într-o postură corectă de meditație și suntem cât mai naturali posibil.

> Rămânem în prezent, fără să ne focalizăm nici asupra trecutului, nici asupra viitorului. Rămânând astfel, vom observa că este „natural" să nu fim naturali. Gândurile apar. Ideea este să nu ne lăsăm furați de aceste gânduri – să le lăsăm pur și simplu să treacă și să rămânem în natura clară a minții. Astfel, vom obține în cele din urmă înțelegerea; apoi, vom amplifica această înțelegere până se va stabiliza și o vom menține și când vom fi angrenați în alte activități. În acel punct, sentimentul vacuității tuturor fenomenelor ne va însoți permanent.[85]

În descrierea de mai sus a practicii fixării în natura clară a minții, Deshung Rinpoche afirmă că această metodă poate duce la o înțelegere a vacuității, a naturii ultime a fenomenelor. Iar în explicația pe care o oferă cu privire la practica shamatha fără obiect, Padmasambhava susține că, meditând astfel, se poate identifica pura conștiență. Trebuie subliniat totuși că în cazuri foarte rare, practica shamatha de orice fel duce direct la înțelegerea vacuității sau a conștienței pure. Scopul meditației shamatha este să dezvolte sau să descopere stabilitatea și intensitatea atenției. E ca și cum am construi un telescop pentru o observare precisă a fenomenelor minții, inclusiv a însești naturii conștiinței. Succesiunea dintre shamatha și vipashyana are o semnificație perfectă: mai întâi ne perfecționăm puterile atenției, apoi le folosim pentru a explora și purifica mintea, ceea ce se poate face doar prin cercetare directă.

Buddha a subliniat această succesiune de nenumărate ori, de exemplu atunci când a întrebat: „Care este, călugări, condiția independenței cunoașterii și a viziunii lucrurilor așa cum sunt ele?",

și a spus: „Răspunsul ar trebui să fie: concentrarea (samadhi)."[86] Kamalashila a atins aceeași temă când a scris: „Pentru că mintea se mișcă precum un râu, ea nu rămâne imobilă fără un fundament al repausului. Mintea care nu este stabilizată este incapabilă să cunoască realitatea.

Și Buddha a spus: «Mintea care este stabilizată ajunge să cunoască realitatea așa cum este ea.»"[87] Iar Shantideva a vorbit în numele întregii tradiții Mahayana când a afirmat: „Realizând că înțelegerea obținută pe calea shamatha elimină tulburările minții, căutătorul trebuie să se îndrepte întâi către shamatha."[88]

Mulți practicanți ai budismului tibetan sunt învățați practici devoționale preliminare (*ngöndro*) ale meditației tantrice și încurajați să se focalizeze asupra lor, până le stăpânesc. Apare astfel întrebarea dacă este mai bine să obținem mai întâi shamatha și apoi să ne angrenăm în aceste practici preliminare, sau invers. Avantajul când obținem întâi shamatha este că ne putem folosi atenția perfecționată în tehnicile preliminarii, amplificându-le enorm eficiența. Pe de altă parte, dacă realizăm întâi tehnicile preliminare, aceasta ne va purifica mintea, astfel că vom întâmpina mai puține obstacole în practica shamatha. Kalu Rinpoche, un faimos maestru în meditație al tradiției Kagyü, susținea că dobândirea shamatha este esențială, însă ambele succesiuni pot fi alese, în funcție de înclinația personală a fiecăruia.[89]

Dat fiind consensul larg cu privire la rolul vital al shamatha-ei în practica budistă contemplativă, ne-am putea aștepta să fie practicată la scară largă, și

mulți să atingă această realizare. Destul de ciudat, o lungă perioadă a existat un curent puternic printre practicanții budismului tibetan de a marginaliza shamatha în favoarea unor tehnici mai avansate. În secolul al XV-lea, Tsongkhapa comenta astfel această atitudine: „Se pare că foarte puțini au atins fie chiar și shamatha"[90], și, patru secole mai târziu, Düdjom Lingpa a afirmat: „Dintre ființele lipsite de puritate ale acestei epoci degenerate, foarte puține par să fi atins ceva mai mult decât o stabilitate trecătoare."[91]

De-a lungul a numeroase dialoguri purtate cu practicanți avansați solitari și cu Sfinția Sa Dalai Lama, am urmărit să descopăr dacă această stare de lucruri este valabilă și în zilele noastre. Opinia generală este că, astăzi, dobândirea shamatha printre adepții budismului tibetan, atât a celor care trăiesc în Tibet, cât și a celor aflați în exil, nu este neîntâlnită, însă este extrem de rară.

Învățatul Balangoda Anandamaitreya al tradiției Theravada din Sri Lanka mi-a spus că în pofida faptului că există sute de practicanți budiști în numeroasele mănăstiri din țara sa, doar o mână dintre ei au atins adevărata shamatha. Majoritatea se focalizează exclusiv asupra metodelor vipashyana, uneori excluzând pe deplin shamatha.

Practica shamatha îl antedatează pe Buddha, iar unii budiști o resping pe motiv că ea nu oferă în sine eliberarea minții. Unii budiști Mahayana o marginalizează pe motiv că este folosită în budismul Theravada, pe care îl consideră „un vehicul inferior" al practicii spirituale. Și există și budiști tibetani care o trec cu vederea în favoarea unor practici tantrice mai secrete. În toate aceste cazuri, asemenea oameni

desconsideră învățătura lui Buddha, precum și a celor mai competenți maeștri ai propriilor tradiții.

Dobândirea shamatha nu înseamnă că am atins vacuitatea, cunoașterea fundamentală necesară în eliberarea budistă. Iar realizarea vacuității nu înseamnă că am atins pura conștiență. Putem într-adevăr căpăta o anumită cunoaștere a vacuității fără să fi atins shamatha, însă acea realizare nu va fi durabilă și nu va reuși să ne purifice mintea pentru totdeauna de tendințele sale perturbatoare. De asemenea, putem primi „instrucțiuni precise" ce trezesc în noi pura conștiență, dar dacă nu ne-am amplificat stabilitatea și intensitatea atenției, este puțin probabil să putem susține această experiență.

Interludiu: Yoga stării de vis – practica în timpul nopții

Când practicanții meditației care aleg să experimenteze yoga stării de vis pătrund într-un vis lucid, au mulțumirea de a ști că totul în experiența lor constă exact din acele fenomene pe care doresc să le studieze: toate sunt compuse din conștiință. Un vis lucid este un laborator perfect pentru studiul minții la persoana întâi. Pentru a se asigura că cercetarea lor decurge bine, este necesar să fie luați în considerație mai mulți factori: 1) ei trebuie să mențină un mod de viață bazat pe principii etice, care susține amplificarea echilibrului mental și a înțelegerii contemplative; 2) ei trebuie să atingă niveluri mai profunde ale echilibrului mental, în special shamatha, pentru a fi perfect pregătiți să testeze natura conștiinței și 3) ei trebuie să știe cum să investigheze riguros

mintea prin vipashyana sau alte metode de cercetare contemplativă.

Primul pas în yoga stării de vis ce vizează practica pe timp de noapte, este să recunoaștem visul și să menținem stabilitatea și intensitatea acestei recunoașteri. Al doilea pas este practica transformării conținutului unui vis, atât în ceea ce privește propria prezență în vis, cât și în ceea ce privește tot ceea ce ne apare „obiectiv". Chiar dacă suntem lucizi și recunoaștem starea de vis drept ceea ce este, fenomenele din vis apar în continuare ca și cum ar exista „de sine stătător", independent de experiența și de cadrul nostru conceptual.

De exemplu, când privim un perete, îl percepem ca fiind ceva ferm și tare, iar dacă întindem mâna să-l atingem, această percepție este confirmată. Dar peretele din vis nu este alcătuit din nicio configurație de masă-energie. Nu are densitate atomică, după cum nici trupul nostru din vis nu are, deci nu ar trebui să existe niciun motiv pentru care nu am putea trece prin el. Și totuși, chiar și cei mai lucizi visători întâmpină dificultăți, cel puțin la primele încercări, la trecerea prin ziduri. Chiar dacă ei „știu" că peretele nu are o existență obiectivă în afara experienței lor, tot nu pot trece prin el. Unii au descoperit cu ingeniozitate că pot trece prin el cu spatele. Altcineva a relatat că atunci când a încercat prima oară, a trecut de jumătate, iar apoi a rămas blocat într-un fel de substanță gelatinoasă. Mulți practicanți consideră că experiența zborului este relativ ușoară, însă mersul pe apă sau trecerea prin obiecte solide este o provocare mai serioasă. În această etapă din yoga stării de vis, ne străduim să transformăm toate tipurile de

fenomene ce apar în vis, cercetând dacă există ceva care să fie în mod obiectiv rezistent la puterea imaginației noastre. Astfel, începem să studiem natura conștiinței în starea de vis și puterile sale creatoare.

Când ne angrenăm în asemenea practici pentru o perioadă lungă, aceasta poate duce la apariția coșmarurilor, iar în etapa a treia din yoga stării de vis, când întâlnim lucruri sau situații teribile, sarcina noastră nu este să le transformăm, ci mai degrabă să ne abandonăm conștientizând pe deplin că nimic din vis nu ne poate răni. Aceasta este asemănător cu tehnica anterioară de fixare a minții în starea sa naturală, când am conștientizat că nimic nu ne poate răni mintea, indiferent dacă gândurile au încetat sau nu. Propria noastră prezență în vis și orice altceva constă din manifestări iluzorii ale conștiinței, și atâta vreme cât nu le concretizăm - să le considerăm mai reale și mai substanțiale decât sunt în realitate - nimic nu ne poate răni.

Într-o etapă ulterioară din yoga stării de vis eliberăm visul, lăsându-l să dispară înapoi în spațiul minții, și rămânem în conștienta tăcută și luminoasă a conștienței înseși, eliberată de orice alt conținut. Aceasta este starea lucidă de somn profund fără vise, în care putem percepe conștiința substrat și poate chiar pura conștiință. În această direcție, practica shamatha fără obiect constituie o pregătire excelentă.

Tradiția budistă consideră procesele de 1) adormire, 2) visare și 3) trezire ca fiind paralele cu procesele de 1) moarte, 2) trecere prin starea intermediară (*bardo*) dintre moarte și următoarea naștere și 3) renaștere. Astfel, fiecare ciclu

noapte-zi este o miniatură a întregului ciclu al morții și renașterii. De aceea, motivul principal pentru care budiștii tibetani practică yoga visului este să se pregătească pentru starea intermediară, despre a cărei natură se spune că este asemănătoare visului. Dacă nu recunoaștem starea intermediară drept ceea ce este, vom reacționa față de evenimentele acelei perioade de tranziție din obișnuință, ca într-un vis nonlucid. Dar dacă recunoaștem starea intermediară și menținem o conștientizare atentă a naturii acestei faze existențiale, deschidem noi dimensiuni ale libertății, ca într-un vis lucid. Astfel, putem urma calea trezirii spirituale în toate stările conștiinței – în timpul zilei, în timp ce meditâm, în somnul fără vise, în somnul cu vise. Ne-am transformat întreaga existență într-o practică spirituală.

Yoga stării de vis – Practica în timpul nopții

Pentru îndrumări în această direcție revenim la învățăturile lui Padmasambhava:

> Ne întindem în poziția leului care doarme și ne amplificăm aspirația de a recunoaște starea de vis drept o stare de vis; făcând aceasta, adormim fără să mai fim întrerupți de alte gânduri. Chiar dacă nu reușim din prima încercare, repetăm de multe ori, și o facem cu multă seriozitate și aspirație. Dimineața când ne trezim, conștientizăm clar și cu putere: „Nici măcar unul din visele pe care le-am avut azi-noapte nu s-a menținut când m-am trezit. Tot astfel, nici măcar o singură manifestare a zilei de azi nu-mi va apărea la

noapte în vise. Nu există nicio diferență între visele din timpul zilei și cele din timpul nopții, ele sunt iluzii, ele sunt vise..."

La început, vor fi mai multe vise, apoi ele vor deveni mai clare, apoi ele vor fi recunoscute. În eventualitatea unei circumstanțe înfricoșătoare, este ușor să recunoaștem: „Acesta este un vis". Este dificil să îl percepem astfel spontan, dar când ajungem să o facem, rămâne așa...

Când recunoaștem starea de vis, reflectăm: „De vreme ce acesta este un trup din vis, poate fi transformat în orice fel". Orice apare în vis, fie apariții demoniace, maimuțe, oameni, câini și așa mai departe... practicăm multiplicarea lor prin emanație și transformarea lor în orice dorim...

Înțelegerea în vis: Recunoaștem starea de vis și mergem pe malul unui râu mare. Reflectăm: „De vreme ce eu sunt trupul mental al unui vis, apa nu are nimic de dus departe". Sărind în apă, vom fi purtați de un curent de beatitudine și vacuitate. La început, datorită instinctului de supraviețuire, nu vom îndrăzni, dar odată ce ne vom obișnui, nu va mai apărea teama. De asemenea, prin înfruntarea focului, a abisului, a animalelor sălbatice, toate fricile se vor preschimba în samadhi...

Ne așezăm în postura leului care doarme, cu capul spre nord. Ne ținem ușor respirația, curbăm gâtul și ne orientăm privirea către în sus. Ne focalizăm atenția cu claritate și intensitate asupra unei sfere de lumină alb-strălucitoare pe care o vizualizăm în zona inimii. Cu atenția clară și intensă fixată în natura luminii, adormim. În starea de vis, lumina clară a conștienței va apărea

ca esența unui spațiu limpede, clar și gol, eliberat de intelect.[92]

În „postura leului care doarme", ne întindem pe partea dreaptă, cu mâna dreaptă sub obrazul drept și mâna stângă odihnindu-se pe coapsa stângă. Este postura în care se spune că Buddha a trecut în lumea de dincolo, și a fost recomandată cu putere de atunci drept o postură adecvată pentru somnul conștient.

Conform budismului tibetan, imaginile dintr-un vis apar din conștiința substrat și dispar înapoi în ea. De vreme ce ele sunt în întregime alcătuiri ale conștiinței noastre, fără limite impuse de impulsurile senzoriale ale lumii fizice, ele pot fi transformate la voință, dar doar dacă recunoaștem că ne aflăm în starea de vis. Majoritatea dintre noi presupunem că suntem lucizi – pe deplin conștienți de natura existenței noastre – în timpul stării de veghe, dar în comparație cu un buddha, suntem somnambuli, trecând prin viață și moarte într-un vis nonlucid. Din perspectiva Dzogchen, totul în întregul univers constă din fenomene ce apar din unitatea primordială dintre pura conștiință și spațiul absolut al fenomenelor. Dacă am privi realitatea din această perspectivă, și nu din cea limitată a psihicului uman, întreaga lume ne-ar apărea ca un vis, iar noi am fi cel care visează. Potențialitățile de libertate pentru cei care sunt cu adevărat treziți sunt infinite.

Etapa a zecea: SHAMATHA

După parcurgerea cu succes a etapei a noua a antrenamentului atenției, după luni sau ani de practică susținută continuă, suntem pregătiți să atingem shamatha. Cele nouă etape precedente aduc numeroase modificări, însă dobândirea stării de shamatha implică o transformare fundamentală a trupului și minții. Vom fi ca un fluture ce iese din cocon. Această transformare este caracterizată de experiențe specifice care au loc într-o perioadă relativ scurtă de timp.

Potrivit tradiției budiste indo-tibetane, primul semn al dobândirii stării de shamatha este experimentarea unei senzații de greutate și de amorțeală în zona din creștetul capului. Se spune că aceasta se petrece oricui trece prin această transformare, indiferent de metoda specifică pe care a urmat-o. Este simțită ca și cum cineva ne-ar așeza o palmă în zona creștetului, când suntem rași pe cap. Nu este ceva neplăcut sau dureros, ci doar neobișnuit.

Ceva deosebit se petrece în regiunea corticală a creierului, dar până acum nimeni nu a studiat (folosind imagistica prin rezonanță magnetică sau un encefalograf) modul în care creierul se adaptează la această transformare. Senzația fizică percepută în creștetul capului este un simptom al unei modificări a sistemului nostru nervos (sau rețeaua de energii vitale) ce este corelată cu eliberarea de o *disfuncție* (*daushtulya*) mentală, o stare generală de dezechilibru mental caracterizată de rigiditate, inflexibilitate și lipsă de abilitate. Prin urmare, dobândim o stare de *maleabilitate* (*prashrabdhi*), în care mintea este mai vioaie și mai în formă ca niciodată.

Din perspectivă contemplativă, când mintea este disfuncțională ori înclinată către apatie sau agitație, este dificil de generat entuziasmul pentru a vindeca tulburările minții sau pentru a ne dedica unei activități mentale virtuoase, pure. Odată ce ne eliberăm de asemenea disfuncții mentale, ne putem focaliza mintea, fără a întâmpina nicio rezistență, asupra oricărui obiect sau asupra oricărei probleme, iar despre o asemenea minte se spune că este în formă sau în bună stare de funcționare. Aceasta este cheia către a dobândi o eficiență mentală optimă.

După această senzație de presiune în zona din creștetul capului, percepem curgerea în întregul trup a energiilor vitale, ne simțim ca și cum am fi umpluți de puterea acestei forțe dinamice. Suntem acum eliberați de disfuncțiile fizice, ne simțim trupul mai ușor și plin de viață ca niciodată. Atât trupul, cât și mintea ne sunt impregnate de un excepțional nivel de maleabilitate, ceea ce le face potrivite pentru a se

implica în orice gen de antrenament mental sau alte activități semnificative.

Când maleabilitatea fizică se manifestă inițial, energiile vitale catalizează un sentiment extraordinar de extaz fizic, care atrage după sine un sentiment extraordinar de extaz mental. Această revărsare de grație fizică și mentală este trecătoare, ceea ce este bine, deoarece captivează atenția în așa mare măsură încât nu putem face altceva, decât să ne bucurăm de ea. Treptat, se diminuează și suntem eliberați de tulburarea pricinuită de această bucurie intensă. Atenția se fixează într-o perfectă stabilitate și intensitate. Am dobândit acum shamatha.

Padmasambahava descrie astfel această stare:

> Shamatha desăvârșită este precum lumina unei lămpi cu ulei care nu tremură în bătaia vântului. Oriunde conștiința este fixată, este prezentă neabătut, este clară și vie, fără să fie afectată de apatie, letargie, lene; oriunde conștiința este fixată, este constantă și precis orientată, neperturbată de gânduri. Astfel, o stare desăvârșită de meditație se ivește în fluxul minții; până când aceasta se petrece, este important să ne fixăm mintea în starea sa naturală. Fără o shamatha pură care să apară în fluxul minții noastre, chiar dacă atenția este direcționată, ea nu devine cu nimic mai mult decât obiectul unei înțelegeri intelectuale. Și rostim simple vorbe goale; există pericolul să cădem în dogmatism. Astfel, rădăcina tuturor stărilor meditative depinde de aceasta; din această cauză, să nu ne grăbim spre pura conștiință prea curând, ci să practicăm cu perseverență până dobândim o stabilitate superioară.[93]

Tradiția Theravada oferă următoarea descriere a dobândirii stării de shamatha realizate prin metoda conștientizării respirației: începem practica, așa cum am descris anterior, focalizându-ne asupra senzațiilor tactile ale respirației, care reprezintă „semnul" practicii preliminare (*parikamma-nimitta*). În cele din urmă, ne mutăm atenția asupra semnului dobândit (*uggaha-nimitta*) al respirației, care ne devine obiect de meditație până când dobândim shamatha, moment în care apare spontan un al treilea semn. Acesta este numit semnul simbol (*patibhaga-nimitta*) al respirației, care este o reprezentare emblematică subtilă a întregii calități a elementului aer.[94] Buddhaghosa a descris acest simbol după cum urmează:

> Semnul simbol apare ca și cum ar erupe din semnul dobândit și este de sute și de mii de ori mai luminos, precum o oglindă scoasă la lumină, precum un disc de fildeș bine lustruit, precum luna ce răsare de după un nor... Dar nu are nici culoare, nici formă... se naște doar în percepția celui care a obținut puterea concentrării, fiind un simplu model de reprezentare.[95]

În budism, toate stările obișnuite ale conștiinței umane, fie din starea de veghe, fie din starea de somn, se consideră că aparțin *lumii dorinței*, numite astfel deoarece această dimensiune a conștiinței este dominată de dorințe senzoriale. Toate cele nouă etape ce duc către dobândirea stării de shamatha aparțin, de asemenea, acestui tărâm, și doar prin dobândirea maleabilității fizice și mentale a shamatha-ei căpătăm acces la *lumea formei*. Aceasta este o dimensiune subtilă a conștiinței care transcende lumea simțurilor

fizice, similară în unele privințe cu lumea ideilor pure închipuită de Platon, sau cu lumea arhetipală închipuită de Jung. Căpătând acces la lumea formei, conștiința noastră continuă să fie alcătuită din concepte foarte subtile ce-și au originea într-o sursă mai profundă decât psihicul uman. Budiștii Theravada vorbesc despre o varietate de semne simbol ce sunt percepute odată ce am căpătat acces în lumea formei. Aceste simboluri par să includă reprezentări arhetipale, rarefiate, ale fenomenelor experimentate în lumea dorinței, incluzând elementele de soliditate, fluiditate, căldură, mișcare, cele patru culori, albastru, galben, roșu și alb, precum și luminozitatea și spațiozitatea.

Dobândirea stării de shamatha este descrisă ca o etapă *preliminară* sau de *acces* către deplina realizare a primei stabilizări meditative (*dhyana*). Buddha a afirmat că odată cu atingerea deplinei realizări a primei stabilizări meditative, ființa este pentru prima oară eliberată temporar de cele cinci tipuri de piedici (*avarana*) și obstacole (*nivarana*) care întrerup echilibrul minții.[96] Acestea sunt: 1) dorințele senzuale, 2) invidia, 3) lenea și letargia, 4) agitația și neliniștea și 5) îndoiala sau nesiguranța. Buddhaghosa a spus că odată ce semnele simbol apar, piedicile sunt aproape eliminate, perturbările pălesc, iar mintea devine focalizată.[97]

Când atingem pentru prima oară maleabilitatea fizică și mentală asociată cu eliberarea de aceste obstacole, experimentăm o revărsare de grație ce pare a fi un simptom al dobândirii unei stări de sănătate mentală fără precedent. La această stare a făcut probabil referire, Buddha considerând-o o

condiție suficientă, sau un catalizator imediat pentru obținerea stării de samadhi.[98] Iată una dintre cele mai detaliate descrieri ale experienței sale[99]:

> Separată de plăcerile simțurilor, separată de stările bolnăvicioase ale minții, ființa atinge și se menține în prima stabilizare, însoțită de o examinare inferioară și de o investigație precisă, născută din solitudine și care este plină de bucurie și beatitudine. Iar ființa se îmbibă, se umple, se umple cu totul și își impregnează trupul cu fericirea și beatitudinea născute din solitudine, astfel încât nu rămâne nicio părticică a trupului necuprinsă.

Odată cu dobândirea accesului la prima stabilizare, cinci factori mentali asociați acelui nivel de samadhi apar, care contracarează direct, cele cinci obstacole:

1. Factorul *examinării grosiere*, care contracarează efectele combinate ale *letargiei* și *lenei;*
2. Factorul *investigației precise*, care contracarează efectele *îndoielii;*
3. Factorul *stării de bine*, care contracarează efectele *invidiei;*
4. Factorul *beatitudinii*, care contracarează efectele combinate ale *agitației* și *neliniștii;*
5. Factorul *atenției focalizate*, care contracarează efectele *dorințelor senzuale.*

Frumusețea acestui fapt este că exact acei factori tămăduitori care pot contracara obstacolele din calea dobândirii echilibrului mental, apar în mod natural prin procesul de stabilizare a minții. Practica

shamatha revelează capacitatea profundă a minții de a se autovindeca.

O diferență semnificativă între accesul la prima stabilizare și starea efectivă a acestei stabilizări este că în prima obținem doar o eliberare temporară de aceste obstacole, în timp ce în cealaltă imunitatea față de ele este mai puternică. Există o diferență similară între stabilitatea celor cinci factori ai stabilizării. Există o diferență similară între perioada de timp în care putem să ne menținem în aceste stări sublime de atenție focalizată. Având acces la prima stabilizare, putem rămâne fără efort în samadhi timp de cel puțin patru ore continuu, fără nici cea mai mică perturbare fie a agitației superioare, fie a apatiei superioare. Dar odată ce a fost dobândită starea efectivă a primei stabilizări, samadhi poate fi susținut, potrivit lui Buddhaghosa, „timp de o întreagă zi și o întreagă noapte, așa cum un om sănătos, după ce s-a ridicat de pe scaun, poate rămâne în picioare o zi întreagă"[100].

Datorită profundei stabilizări a atenției, putem percepe că somnul nostru este impregnat de samadhi și de multe vise pure. Sentimentul de intensitate a atenției devine atât de puternic, încât simțim că putem număra atomii stâlpilor și ai pereților casei, iar atenția este extrem de focalizată de-a lungul tuturor activităților zilei. Aceste niveluri excepționale de stabilitate și intensitate a atenției se mențin, într-o măsură considerabilă, în conștiința noastră când încheiem meditația și ne angrenăm în activitățile zilnice, când mintea revine în lumea dorinței. Când mintea se desprinde de activitate, alunecă în mod natural înapoi în starea de conștiență asemănătoare

spațiului, iar maleabilitatea fizică și mentală apare foarte rapid.

Cel mai important efect al stării de shamatha care persistă între ședințele de meditație, este o eliberare temporară, relativă, de gândurile și emoțiile perturbatoare. Nu e ca și cum ele nu ar mai apărea, dar apar cu o mult mai mică frecvență, cu o mult mai mică intensitate și pentru perioade mult mai scurte de timp. În special, suntem eliberați de cele cinci obstacole – atâta vreme cât nu ne pierdem stabilitatea atenției. Între ședințele de meditație, menținem un grad excepțional de maleabilitate fizică și mentală, care ne face să fim în mod natural înclinați către acțiuni virtuoase. Adepții shamatha afirmă că datorită maleabilității fizice, nu sunt percepute senzații de greutate sau de disconfort la nivelul trupului, coloana vertebrală devine „dreaptă precum o coloană aurită", trupul se simte binecuvântat, ca și cum ar fi îmbăiat în lapte cald. Datorită maleabilității mentale, suntem acum deplin stăpâni pe minte, eliberați virtual de tristețe și necaz și experimentând continuu o stare de bine. Precum Buddha a afirmat, cei care au dobândit orice stare de stabilizare meditativă trăiesc în fericirea lui aici și acum.[101]

Practica: Rămânând în vacuitatea luminoasă

Așa cum am descris anterior, dobândirea stării de shamatha prin metoda conștientizării respirației este marcată de prima apariție a semnului simbol al elementului aer. Dar deoarece cei cinci factori ai

stabilizării (cercetarea inferioară, investigația precisă, starea de bine, beatitudinea și atenția focalizată) nu sunt puternici în a accesa concentrarea, vom descoperi că este foarte dificil să ne menținem atenția asupra acestei imagini mentale foarte subtile. Mintea ne va aluneca în *bhavanga*, fundamentul devenirii, care este o stare a conștiinței de vid relativ, eliberată de toate gândurile, de toate reprezentările mentale, de toate percepțiile simțurilor. Buddhaghosa aseamănă aceasta cu un bebeluș care este ridicat pentru a sta în picioare, dar cade jos în mod repetat.[102] Dacă vrem să trecem de etapa de concentrare la starea efectivă de primă stabilizare, ne focalizăm cu fermitate asupra semnului simbol, până când reușim să ne menținem atenția asupra lui o zi întreagă și o noapte întreagă. Dar dacă suntem mulțumiți cu acest nivel al concentrării și dorim să-l folosim drept bază pentru practica vipashyana sau a înțelegerii contemplative, atunci dăm drumul semnului simbol și ne stabilim un timp în fundamentul devenirii.

Este destul de întâlnit printre contemplativi să se fixeze la nivelul concentrării. Asanga sfătuia ca imediat ce această stare de shamatha este dobândită, întregul flux continuu al atenției ar trebui să fie focalizat pe deplin lăuntric, asupra minții. În această metodă, ne dezbrăcăm conștiința de toate semnele și gândurile și îi permitem să rămână într-o stare de pace și liniște. Dacă am atins shamatha prin focalizarea asupra unei imagini mentale, ar trebui acum să dăm drumul acestei imagini și să rămânem într-o stare de conștiință eliberată de orice reprezentări. În acest punct, cu întreaga conștiență retrasă de la simțurile fizice și cu conștiința

desprinsă de imagistică și de gândirea discursivă, experimentăm o stare nondual de conștiență a însești conștiinței. Astfel, natura relativă a conștiinței este direct percepută, și totuși este nedemonstrabilă.

Odată ce am atins shamatha, o putem accesa la voință. Fiind în această stare, întreaga atenție este pe deplin focalizată, desprinsă de simțuri fizice, gândire discursivă, imagistică mentală și cufundată în conștiința substrat. Nicio imagine a propriului trup sau orice altceva nu apare, astfel că percepem ca și cum mintea ar fi indivizibilă cu spațiul. Mintea a devenit atât de liniștită și de desprinsă de gândurile discursive, încât simțim că am putea rămâne în meditație neîntrerupt luni sau chiar ani, fără să conștientizăm trecerea timpului. Cât timp mintea e cufundată în această stare, este impregnată cu un sentiment lăuntric de bine, care face să fie imposibilă apariția gândurilor negative sau a senzațiilor de disconfort. Düdjom Lingpa descrie astfel această experiență:

> În cele din urmă, toate gândurile grosiere și subtile se vor liniști în vacuitatea naturii esențiale a minții. Vom rămâne tăcuți într-o stare lipsită de fluctuații, în care vom percepe bucuria precum căldura unui foc, claritatea precum un apus și nonconceptualizarea precum un ocean nemișcat de valuri.[103]

Fiind stabiliți în shamatha, putem să percepem prea puțin sau deloc trecerea timpului, pentru că simțirea timpului necesită memorie, care se activează prin conceptualizare, deci în absența conceptualizării, rămânem într-o stare de conștiință atemporală. Totuși, înainte de a intra în meditație, ne putem

sugestiona să revenim după o anumită perioadă, sau ne putem pregăti mintea să fie desprinsă din samadhi de un sunet specific sau alți stimuli senzoriali. Când revenim dintr-o meditație în care conștiența noastră a fost depărtată de orice experiență senzorială, simțim ca și cum trupul ar reveni la viață.

Reflecții asupra practicii
Cât durează?

Cât durează pentru cineva să atingă shamatha dacă este bine pregătit și practică perseverent și cu seriozitate într-un mediu favorabil, într-o companie potrivită și sub ghidarea unui mentor experimentat? Așa cum am precizat în introducere, tradiția orală tibetană afirmă că în asemenea condiții optime, cei cu abilitățile „pătrunzătoare" vor putea parcurge cele zece etape în decurs de trei luni, cei cu abilități „medii" în decurs de șase luni, iar cei cu abilități „palide" în decurs de nouă luni. Aceasta poate fi o realitate pentru călugării care încep practica shamatha după ani de studiu și antrenament în etică. Dar în lumea modernă, pare să fie o estimare mult prea optimistă. Să considerăm că cinci mii de ore de antrenament, cu o rată de cincizeci de ore pe săptămână, cincizeci de săptămâni pe an, este cantitatea de timp necesară în general pentru a dobândi competența într-o anumită direcție. Pentru a atinge o excepțională măiestrie în acea direcție, ar fi necesare zece mii de ore. Dacă plasăm shamatha în acest context, am putea avea o idee cu privire la

gradul de implicare necesar pentru a atinge asemenea calități ale atenției.

Date fiind numeroasele și profundele diferențe psihologice, sociale și ambientale dintre oamenii care trăiesc în națiunile industrializate și în societățile tradiționale (cum ar fi Tibetul rural), este imposibil de prezis cu acuratețe cât de mult timp ar fi necesar pentru locuitorii lumii moderne să realizeze shamatha. Dar există câteva semne încurajatoare că un progres remarcabil poate fi făcut. La sfârșitul unui an de retragere shamatha condus de Gen Lamrimpa în 1988, un practicant realiza patru ședințe pe zi, fiecare de trei ore. Altul realiza două ședințe pe zi, fiecare mai lungă de șapte ore. Niciunul dintre ei, conform lui Gen Lamrimpa, nu au atins shamatha atunci, însă au făcut progrese foarte mari. Când au revenit din meditație, după atât de multe ore, simțeau ca și cum timpul nu trecuse deloc, iar trupul și mintea le erau cuprinse de beatitudine și senzații de relaxare.

Antrenamentul întreit

„Antrenamentul întreit" al disciplinei etice, concentrării și înțelepciunii cuprinde cadrul esențial al căii budiste către eliberare. Primul antrenament, în disciplina etică, constă din trei factori: al *vorbirii corecte*, al *acțiunii corecte* și al *existenței corecte*. Scopul principal al acestui prim nivel al antrenamentului este să sprijine dezvoltarea atenției focalizate, care are funcția de echilibrare a minții, prin aceasta ridicând-o către o stare de conștiință mai

înaltă, mai senină, mai beatifică, mai luminoasă. O asemenea purificare nu este posibilă fără disciplina etică, în care dezechilibrele mentale sunt reduse prin abținerea de la un comportament negativ fizic, verbal și mental. Drept rezultat al antrenamentului în disciplina etică, mintea este impregnată cu încredere în sine, absența remușcărilor, lipsa de frică și o puritate lăuntrică și seninătate, care o pregătește pentru al doilea antrenament, al concentrării. Tot astfel, dobândirea unui nivel excepțional de concentrare și de echilibru mental (prin cultivarea shamatha) este necesar pentru a trece la al treilea antrenament, al înțelepciunii.

Antrenamentul în concentrare constă în *efortul corect, conștientizarea corectă* și *concentrarea corectă*. În acest antrenament, efortul corect și conștientizarea corectă îndeplinesc un rol de sprijin esențial, primul prin dinamizarea minții, al doilea prin echilibrarea ei. Împreună, ele susțin dobândirea concentrării corecte, definită de Buddha în termenii dobândirii stărilor de stabilizare meditativă. Asemenea grade de echilibru mental (concentrare), a afirmat Buddha, sunt o pregătire necesară pentru a câștiga cunoașterea directă și percepția lucrurilor așa cum sunt ele cu adevărat (înțelepciunea).[104] Acest punct de vedere este împărtășit de întreaga tradiție indiană Mahayana, după cum exprimă Shantideva: „Înțelegând că cel înzestrat cu vipashyana prin metoda shamatha face să dispară tulburările mentale, aspirantul trebuie să caute să dobândească mai întâi shamatha."[105] Tsongkhapa ilustrează relația dintre shamatha și vipashyana prin următoarea metaforă:

> Când privim tapetul dintr-o cameră întunecată, dacă aprindem o lumină strălucitoare și continuă, putem vedea cu claritate modelul. Dacă însă lumina lămpii este slabă sau, deși intensă, tremură în bătaia vântului, percepția noastră va fi defectuoasă. Tot astfel, atunci când analizăm oricare fenomen, dacă susținem inteligența pătrunzătoare cu o atenție nestrămutată, susținută, voluntară, putem să-i observăm cu claritate natura.[106]

Motivul principal pentru care e necesar un asemenea grad de concentrare este că doar prin dobândirea primei stabilizări ne eliberăm de cele cinci obstacole. Până când această eliberare este atinsă, afirmă Buddha, „ființa se consideră îndatorată, bolnavă, înlănțuită, înrobită, pierdută în pustietate"[107] și este imposibil să cunoaștem propria noastră „bunăstare, bunăstarea celorlalți sau atât a noastră, cât și a celorlalți, și să realizăm perfecțiunea cunoașterii și a viziunii corespunzătoare celor nobili, ce transcend condiția umană"[108]. Atingerea stării de shamatha oferă fundamentul necesar maleabilității fizice și mentale pentru a reuși să dezvoltăm pe deplin înțelegerea contemplativă a naturii ultime a minții și a altor fenomene. Buddha a asemănat shamatha cu un mare războinic care să-l protejeze pe înțeleptul ministru al vipashyana.[109] După ce experimentase diferite genuri de discipline ascetice, aceasta a fost o revelație profundă a lui Buddha care l-a condus cu rapiditate la iluminare. Ulterior, a descris astfel această înțelegere:

> Mi-am amintit de vremea când tatăl meu muncea și eu stăteam așezat la umbra unui măr: desprins de dorințele senzoriale și de aspectele negative

> am pătruns în prima stabilizare meditativă, care este însoțită de examinarea grosieră și investigația precisă, de starea de bine și beatitudinea născute din solitudine. M-am gândit: „Să fie oare aceasta calea către iluminare?" Apoi, urmând această amintire, am avut recunoașterea faptului că aceasta era calea către iluminare.[110]

Distincția dintre accesul la stabilizarea meditativă și starea efectivă de stabilizare meditativă nu apare în discursurile lui Buddha în limba pali, ci în comentarii. Unii budiști Theravada au afirmat că focalizarea de moment (*khanika samadhi*) oferă o bază suficientă a concentrării pentru perfecțiunea în vipashyana.[111] În anii 1960, au avut loc o serie de dezbateri între budiștii Theravada; o parte argumentau că dobândirea primei stabilizări este necesară pentru a atinge eliberarea; o altă parte argumenta că o concentrare de moment este suficientă pentru ca practica vipashyana să elibereze pe deplin mintea.[112]

Maestrul birmanez contemporan Pa-Auk Tawya Sayadaw a concluzionat cu o considerabilă autoritate că accesul la prima stabilizare este o bază suficientă și necesară în samadhi pentru o dezvoltare perfectă a înțelegerii contemplative. Și a adăugat că dobândirea primei stabilizări meditative este extrem de rară în zilele noastre.[113] Această afirmație reflectă, de asemenea, perspectiva fundamentală a tradiției indiene Mahayana, conform căreia înălțarea concentrării până la prima stabilizare meditativă este gradul minim de samadhi necesar pentru ca vipashyana să fie pe deplin eficientă. Acest punct

de vedere este larg acceptat printre budiștii zilelor noastre.

Întrebarea ce grad de concentrare este necesar pentru a elibera ireversibil mintea de tulburările sale, este cel mai bine abordată experimental, poate chiar științific. Atât tradiția Theravada, cât și cea Mahayana susțin că mintea este ireversibil eliberată de dezechilibrele minții doar prin uniunea dintre shamatha și vipashyana. Neurologii pot fi acum în măsură să cerceteze empiric aceste afirmații, recunoscând metodele care au drept rezultat o astfel de purificare radicală. O asemenea abordare este în acord cu spiritul empiric și pragmatic care a inspirat tradiția budistă de la începuturi.

Concluzie: O PRIVIRE ÎN VIITOR

Știința modernă și potențialul shamatha

„Copacul cunoașterii" budist este sădit în solul fertil al eticii, sistemul său rădăcină este echilibrul mental dobândit prin dezvoltarea atenției, iar trunchiul său este înțelepciunea obținută prin cultivarea înțelegerii contemplative. Aceasta este o abordare radical diferită de cea a științei moderne, considerată a fi liberă de valori și ghidată de date empirice adunate cu ajutorul instrumentelor tehnologice și analizate prin formule matematice. Științele fizice (incluzând fizica, chimia și biologia) ne-au oferit cunoașterea lumii exterioare, ajutând umanitatea să se bucure de o mai mare sănătate fizică, sondând cu ajutorul tehnologiei potențialul enorm de materie și energie. Pe de altă parte, știința budistă contemplativă aduce înțelegeri profunde ale

naturii conștiinței, oferindu-le practicanților o mai mare și mai cuprinzătoare stare de fericire și sănătate mentală, prin eliberarea potențialului creator al conștiinței.

Fiecare abordare are propriile sale puncte forte și puncte slabe, dar împreună par a fi mai degrabă complementare, decât incompatibile. De exemplu, în timp ce științele cognitive au realizat progrese mari în ceea ce privește o cercetare precisă, indirectă (la persoana a treia), a modului în care se reflectă stările mentale în comportament și la nivelul sistemului nervos, știința budistă contemplativă excelează într-o cercetare directă (la persoana întâi) a fenomenelor mentale. Datorită triplei sale metode (morala, shamatha și vipashyana), abordarea budistă oferă instrumente precise de investigare a originii, naturii și potențialităților conștiinței, care au fost ocolite de studiile științifice moderne.

Prin atenția superioară pe care practica shamatha ne ajută să o dobândim, putem avea anumite percepții extrasenzoriale și alte capacități paranormale. Deși maeștrii budiști avertizează că a căuta capacitățile paranormale poate duce la devierea de pe calea purificării minții, aceste abilități, când sunt folosite cu altruism și înțelepciune, pot fi folosite în scopuri benefice pentru a-i ajuta pe ceilalți. Atisha a făcut următoarele comentarii în această privință:

> Precum o pasăre cu aripile nedezvoltate
> Nu se poate înălța spre cer,
> Tot astfel cei lipsiți de puterea percepției
> extrasenzoriale
> Nu pot acționa pentru binele celorlalte ființe.

> Meritul câștigat într-o singură zi
> De cineva înzestrat cu percepție extrasenzorială
> Nu poate fi câștigat nici în o sută de vieți
> De cel lipsit de percepția extrasenzorială.
>
> Fără a dobândi shamatha
> Percepția extrasenzorială nu se va naște.
> De aceea faceți eforturi susținute
> Pentru a realiza shamatha.[114]

Primul Panchen Lama descrie importanța shamatha-ei în dezvoltarea unor asemenea abilități:

> Datorită unei asemenea practici, natura meditației este limpede și clară, neîntinată de nimic. De vreme ce nu este asemenea unei entități ce are o formă, este vidă precum spațiul. Mai mult, orice obiecte bune sau rele ale celor cinci simțuri apar, ele se reflectă precum într-o oglindă curată. Avem sentimentul că nu poate fi recunoscută ca fiind aceasta și nefiind aceea. Oricât de stabilă ar putea fi această stare de samadhi, dacă nu este impregnată de bucuria flexibilității fizice și mentale, este doar o atenție focalizată ce ține de lumea dorinței, în timp ce despre starea de samadhi astfel impregnată se spune că este shamatha și că este sursa multor calități, precum percepțiile extrasenzoriale și capacitățile paranormale.[115]

Tratatele budiste amintesc în general de cinci tipuri de percepții extrasenzoriale:

1. Vedere la distanță sau clarviziune
2. Claraudiție
3. Citirea gândurilor
4. Capacități paranormale, de exemplu capacitatea de a controla mental cele cinci

elemente ale pământului, apei, focului și aerului. Exemplele includ trecerea prin obiecte solide, mersul pe apă, controlul mental al focului, zborul, multiplicarea mentală și transformarea obiectelor fizice la voință.

5. Amintirea vieților anterioare.

Afirmațiile budiste despre posibilitățile de a atinge niveluri extraordinare ale atenției voluntar susținute, pun în discuție limitele înțelegerii științifice actuale cu privire la minte. Dacă abilitățile paranormale de mai sus ni se par a fi pură magie, iar noi am crescut fiind înconjurați de bazele materialiste ale științei moderne, e bine să ne amintim că instrumentele tehnologiei moderne par a fi pură magie pentru oamenii societăților tradiționale în care știința nu a pătruns. Niciun budist rațional nu le-ar cere oamenilor de știință să-i accepte teoriile doar pe baza credinței – însuși Buddha și-a descurajat discipolii să-i accepte cuvintele doar pe baza autorității sale – însă este în aceeași măsură dogmatic să le respingem doar pentru că nu corespund credinței în materialismul științific.

Dalai Lama a comentat în această privință: „Un punct de vedere budist general acceptat afirmă că este neadecvat să susținem o idee care este logic inconsistentă. Este ceva tabu. Și chiar mai tabu decât să susținem o idee logic inconsistentă este să susținem o idee care este contrară experienței directe."[116]

Este în aceeași măsură neîntemeiat să respingem imediat o idee doar pentru că nu am găsit dovezi

convingătoare care să o susțină. Asemenea dovezi pot fi momentan inaccesibile pentru că instrumentul necesar detectării lor nu a fost încă pus la punct. O minte deschisă este esențială atât în cercetarea budistă, cât și în cea științifică și, mai mult decât atât, este vital să studiem cu atenție chestiunile care ne pun sub semnul întrebării cele mai înrădăcinate convingeri. Fizicianul Richard Feynman afirma, în această direcție:

> Una dintre modalitățile de a stopa știința, ar fi să realizăm experimente doar în domeniile în care cunoaștem legile. Însă un cercetător va căuta cu sârguință și cu cel mai asiduu efort exact acele domenii în care este cel mai plauzibil ca teoria să dea greș. Cu alte cuvinte, omul de știință încearcă să demonstreze cât mai rapid eroarea, pentru că doar în acest fel apare progresul.[117]

O viață plină de sens

Dezvoltarea unui excepțional echilibru mental, eliberat de toate obstacolele, este esențial pentru a avea o viață plină de sens, care înseamnă mult mai mult decât dobândirea unor puteri paranormale. Trei elemente par a fi cruciale pentru a avea o viață plină de sens: căutarea fericirii adevărate, a adevărului și a virtuții.

Căutarea fericirii autentice

Când gânditori precum Sf. Augustin, William James sau Dalai Lama afirmă că a căuta fericirea autentică este sensul vieții, se referă în mod evident la ceva mai mult decât căutarea simplei plăceri. Au în minte ceva mai profund, un gen de armonie și echilibru mental, care ne ajută să facem față vicisitudinilor vieții. Fericirea autentică, o însușire a omului înfloritor, este un simptom al unei minți sănătoase, armonioase, așa cum o stare de bine la nivel fizic este semnul unui trup sănătos. Am crescut fiind cu toții mult prea obișnuiți cu ideea că suferința este inevitabilă în viață, că este în natura umană să experimentăm frustrare, depresie, neliniște, nefericire. Este firesc să trăim uneori tristețea, de exemplu ca răspuns la pierderea cuiva drag, sau în fața suferinței umane ce apare în urma unei catastrofe naturale. Iar noi am evoluat în așa fel încât frica poate avea o funcție folositoare în a ne ajuta să reacționăm în caz de pericol. Dar de multe ori trăim un surplus de suferință mentală care nu are niciun sens binefăcător. Este doar un simptom al unei minți dizarmonioase.

Putem suferi datorită căutării de a ne satisface unele dorințe care nu ne fac niciun bine nici nouă, nici celorlalți, cum este cazul unei dependențe. Putem suferi când nu reușim să ne focalizăm atenția la voință, când mintea sare compulsiv de la o distragere la alta sau cade pur și simplu în apatie. Dificultăți de tot felul tind să apară când greșim în modul în care percepem realitatea, fie când nu reușim să percepem lucrurile care apar clar în fața noastră, fie

când confundăm realitatea cu propriile proiecții sau fantezii. Putem fi, de asemenea, foarte tulburați când suntem copleșiți de dezechilibre emoționale, care trec de la speranță excesivă la frică, de la emulație la depresie. Simptomul comun al tuturor dezechilibrelor mentale este suferința. Așa cum simțim durere în trup când suntem răniți sau bolnavi, tot astfel simțim dizarmonie mentală când mintea este tulburată sau dezechilibrată.

O viață plină de sens este orientată în sensul căutării fericirii autentice care apare din echilibrarea minții. Cu cât mai sănătoasă este mintea, cu atât mai profund este sentimentul interior de împlinire. Iar o cheie de dobândire a stărilor excepționale de sănătate mentală este dezvoltarea atenției focalizate. Shantideva a subliniat importanța cultivării shamatha-ei, avertizând că „o ființă cu o minte distrasă trăiește între tăișurile tulburărilor mentale"[118]. Când mintea este subiectul dezechilibrelor atenției, e ca și cum sistemul imunitar al unei ființe ar fi slăbit și poate fi ușor cuprins de tot soiul de afecțiuni ale minții.

Căutarea adevărului

Deși există multe tipuri de cunoaștere, cea mai importantă, într-o viață plină de sens, este cunoașterea și înțelegerea care aduce fericirea autentică. Conform Sfântului Augustin, singurul lucru pe care trebuie să-l știm este răspunsul la întrebarea: „Cum poate omul să fie fericit?"[119] El a numit această fericire „o bucurie oferită de adevăr",

și, pentru el, singurul adevăr ce poate să ofere o asemenea fericire este cel divin. Rugăciunea Sfântului Augustin: „Fie ca eu să mă cunosc pe mine ca să Te cunosc pe Tine" apare ca un ecou al lamentării lui Socrate: „Încă sunt incapabil să urmez îndemnul templului din Delphi, să mă cunosc pe mine însumi; și îmi pare ridicol să cercetez alte aspecte câtă vreme nu l-am înțeles pe acesta."

Există multe adevăruri ce așteaptă să le descoperim, multă cunoaștere ce așteaptă să fie obținută, dar ce poate fi mai important și mai relevant pentru căutarea fericirii autentice decât înțelegerea propriei noastre naturi și a lumii din jurul nostru? Ideea centrală a acestei căutări este explorarea propriei noastre minți. În timp ce neuroștiința și studiul comportamentului ne pot spune indirect multe despre procesele mentale specifice pentru studiul minții, William James afirma că introspecția este cea pe care trebuie să ne bazăm la început și întotdeauna.[121] Acest punct de vedere a fost exprimat de misticii lumii întregi, iar pentru o explorare introspectivă a profunzimilor minții umane, atenția focalizată este indispensabilă.

Căutarea virtuții

Aristotel a echivalat fericirea adevărată cu „binele uman", afirmând că „binele specific uman este activitatea sufletului în acord cu virtutea, iar dacă virtuțile sunt mai multe, în acord cu cea mai bună și mai desăvârșită"[122]. Depinde de fiecare dintre noi, de propriile noastre sisteme de credințe și

valori, să identificăm ceea ce considerăm a fi virtuți omenești și care dintre ele este cea mai bună și mai desăvârșită. O viață plină de sens este cea orientată către amplificarea acelor virtuți pe care le prețuim în viață. O asemenea viață va fi dedicată de la sine depășirii caracteristicilor mentale și tendințelor comportamentale ce sunt opuse unei asemenea virtuți, iar pentru amplificarea virtuților și eliminarea viciilor, capacitatea de focalizare a minții este esențială.

În toate aceste trei elemente ale unei vieți pline de sens – căutarea fericirii autentice, a adevărului și a virtuții – este necesar echilibrul minții. Pornind pe calea shamatha, aplicând atenția superior focalizată asupra însăși conștiinței, descoperim cât de profund intercorelate sunt aceste căutări. Există dimensiuni ale fericirii adevărate ce pot fi cercetate doar prin mijloacele auto-cunoașterii, există adevăruri ce pot fi cunoscute doar în contextul unei vieți virtuoase și există virtuți ce se pot naște doar ca rezultat al dobândirii unei înțelegeri directe a naturii realității. Într-o lume în care căutarea fericirii, a adevărului și a virtuții par a fi separate sau chiar în contradicție una cu cealaltă, această cale integrativă ne poate ajuta să unim înțelepciunea străveche cu cea modernă dintre Orient și Occident.

ANEXĂ

	Etapă	Ce se obține	Puterea prin care se obține	Ce probleme continuă să existe
1	Atenția direcționată	Ființa este capabilă să-și direcționeze atenția asupra obiectului ales	A învăța instrucțiunile	Nu există continuitatea atenției asupra obiectului
2	Atenția continuă	Menținerea atenției asupra obiectului ales timp de până la un minut	A ne gândi la metodă	Majoritatea timpului atenția nu este focalizată asupra obiectului
3	Atenția perfecționată	Revenire rapidă a atenției distrase; atenția focalizată preponderent asupra obiectului	Atenție stăruitoare	Ființa încă uită de obiectul de meditație pentru scurte perioade
4	Atenția riguroasă	Ființa nu mai uită complet de obiectul ales	Atenție stăruitoare, care acum este puternică	Apare o anumită complacere în ceea ce privește samadhi
5	Atenția controlată	Ființa găsește împlinire în samadhi	Introspecție	Stare de rezistență față de samadhi
6	Atenția liniștită	Nicio rezistență față de antrenamentul atenției	Introspecție	Dorință, depresie, letargie, moleșeală
7	Atenția pe deplin liniștită	Liniștirea atașamentului, a melancoliei și a letargiei	Entuziasm	Unele dezechilibre subtile ale atenției, remediate rapid
8	Atenția focalizată	Samadhi este de lungă durată, fără agitație sau apatie	Entuziasm	Încă necesită efort îndepărtarea agitației și a apatiei
9	Stabilitatea atenției	Samadhi desăvârșit este de lungă durată, susținut fără efort	Familiaritate	Dezechilibrele atenției pot să mai apară pe viitor

Agitația inferioară:

Atenția se desprinde complet de obiectul de meditație.

Agitația medie

Gânduri involuntare ocupă centrul atenției, iar obiectul de meditație se află undeva la periferie.

Agitația superioară

Obiectul de meditație ocupă centrul atenției, dar gândurile involuntare rămân la periferia atenției

Dezechilibre ale atenției	Tipul de implicare mentală	Calitate a experienței	Gânduri involuntare
Agitația inferioară	Focalizată	Mișcare	Curgerea gândurilor involuntare este precum o cascadă.
Agitația inferioară	Focalizată	Mișcare	Curgerea gândurilor involuntare este precum o cascadă.
Agitația inferioară	Întreruptă	Mișcare	Curgerea gândurilor involuntare este precum o cascadă.
Apatie inferioară și agitație medie	Întreruptă	Realizare	Gândurile involuntare sunt precum un râu ce curge iute printr-un defileu.
Apatie medie și agitație medie	Întreruptă	Realizare	Gândurile involuntare sunt precum un râu ce curge iute printr-un defileu.
Apatie medie și agitație superioară	Întreruptă	Realizare	Gândurile involuntare sunt precum un râu ce curge încet printr-o vale.
Apatie superioară și agitație superioară	Întreruptă	Familiaritate	Gândurile involuntare sunt precum un râu ce curge încet printr-o vale.
Impulsuri latente ale apatiei și agitației superioare	Neîntreruptă	Liniște	Mintea discursivă conceptuală este calmă precum un ocean lipsit de valuri.
Cauzele acestor dezechilibre există încă latent	Fără efort	Perfecțiune	Mintea discursivă conceptuală este liniștită precum muntele Meru, regele munților.

Apatia inferioară:

Atenţia se desprinde în majoritatea timpului de obiectul meditaţiei datorită unei insuficiente intensităţi.

Apatia medie:

Obiectul apare, însă nu cu foarte mare intensitate.

Apatia superioară:

Obiectul apare cu intensitate, dar atenţia este uşor slăbită.

NOTE

1 William James, The Principles of Psychology (New York: Dover Publications, 1890/1958), II: 322.

2 James, Talks to Teachers: On Psychology; and to Students on Some of Life's Ideals. (New York: W. W. Norton, 1899/1958), p. 84.

3 James, The Principles of Psychology, I: 424.

4 Această interpretare îmi aparţine. Vezi de asemenea Ānāpānasati Sutta în The Middle Length Discourses of the Buddha, Bhikkhu Bodhi, trans. (Boston: Wisdom Publications, 1995), pp. 943–44.

5 Citat în Tsong-kha-pa, The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment, The Lamrim Chenmo Translation Committee, trans. (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002), vol. 3, pp. 39–40.

6 SatipaṭṭhānaSutta, în The Middle Length Discourses of the Buddha, p. 146.

7 Vezi B. Alan Wallace, Genuine Happiness: Meditation as the Path to Fulfillment (Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2005), cap. 1.

8 Udāna 47.

9 Śāntideva, A Guide to the Bodhisattva Way of Life, B. Alan Wallace & Vesna A. Wallace, trans. (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997), I: 28.

10 Geshe Rabten, The Mind and Its Functions, Stephen Batchelor, trans. (Mont Pèlerin, Switzerland: Edition Rabten; 2nd edition, 1992), pp. 74–75.

11 Daniel Kahneman, Ed Diener, și Norbert Schwarz, eds. Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology (New York: Russell Sage Foundation, 1999).

12 Pentru o descriere mai detaliată a meditației iubirii pline de bunătate, vezi Sharon Salzberg, Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness (Boston: Shambhala Publications, 2002); Stephen G. Post, Unlimited Love: Altruism, Compassion, and Service (Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2003); și B. Alan Wallace, Genuine Happiness, cap. 8.

13 Sutra of the Ten Wheels of Kshitigarbha, în Karma Chagmé, A Spacious Path to Freedom: Practical Instructions on the Union of Mahāmudrā and Atiyoga, Gyatrul Rinpoche, comm., B. Alan Wallace, trans. (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1998), p. 77.

14 Paravahera Vajirañāṇa, Buddhist Meditation in Theory and Practice (Kuala Lumpur, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1975), p. 245.

15 Extras din The Stages of the Listeners (Śāvakabhūmi).

16 Buddhadāsa Bhikkhu. Mindfulness with Breathing: A Manual for Serious Beginners. Santikaro Bhikkhu, trans. (Boston: Wisdom Publications, 1996).

17 Udāna I, 10.

18 Pentru alte informații despre compasiune, vezi Richard J. Davidson și Anne Harrington, eds., Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature (New York: Oxford University Press, 2002); Lorne Ladner, The Lost Art of Compassion: Discovering the Practice of Happiness in the Meeting of Buddhism and Psychology (San Francisco: Harper San Francisco, 2004); și B. Alan Wallace, Genuine Happiness, cap. 9.

19 Saṃyutta Nikāya V, 321–22. The Connected Discourses of the Buddha, vol. II, Bhikkhu Bodhi, trans. (Boston: Wisdom Publications, 2000), p. 1774. Am modificat puțin traducerea.

20 Paravahera Vajirañāṇa, Buddhist Meditation in Theory and Practice, pp. 245–56.

21 Buddhaghosa, The Path of Purification. Bhikkhu Ñāṇamoli, trans. (Kandy: Buddhist Publication Society, 1979), VIII, 155.

22 Henry David Thoreau, Walden, Introduction by Basil Wiley (New York: W. W. Norton, 1951), p. 105.

23 Tsong-kha-pa, The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment, vol. 1, pp. 28–30.

24 Aṇguttara Nikāya V, 201ff.

25 Această temă este discutată pe larg în H. H. Dalai Lama, Ethics for the New Millennium (New York: Riverhead Books, 1999).

26 *Geshe Sonam Rinchen, Atisha's Lamp for the Path to Enlightenment, Ruth Sonam, trad. și ed. (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997), v. 39, p. 93. Traducerea versului publicat aici îmi aparține, fiind puțin diferită față de versiunea din textul de mai sus.*

27 *Tsong-kha-pa, The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment, vol. 3, p. 76; B. Alan Wallace, Balancing the Mind: A Tibetan Approach to Refining Attention (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2005), p. 192.*

28 *Geshe Rabten, The Mind and Its Functions, p. 62.*

29 *B. Alan Wallace, Balancing the Mind, p. 157.*

30 *Vasubandhu, Abhidharmkośa, 34.*

31 *Scott R. Bishop et al., Mindfulness: A Proposed Operational Definition, Clinical Psychology: Science and Practice, 11:3, Fall 2004, p. 232.*

32 *Collett Cox, Mindfulness and Memory: The Scope of Smṛti from Early Buddhism to the Sarvāstivādin Abhidharma, în In the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism, Janet Gyatso, ed. (Albany: State University of New York, 1992), pp.67–107.*

33 *Henepola Gunaratana, Mindfulness in Plain English (Boston: Wisdom Publications, 1991), p. 152.*

34 *Saṃyutta Nikāya V, 197–98.*

35 *Milindapañha 37–38; cf. R. M. L. Gethin, The Buddhist Path to Awakening (Oxford: Oneworld Publications, 2001), pp. 36–44.*

36 *Buddhaghosa, The Path of Purification, XIV, 141.*

37 *Satipaṭṭhāna Sutta.*

38 *Soma Thera, The Way of Mindfulness: Satipaṭṭhāna Sutta and Commentary (Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1975).*

39 *Buddhaghosa, The Path of Purification, VIII, 145–246.*

40 *B. Alan Wallace, Balancing the Mind, p. 150.*

41 *Karma Chagmé, A Spacious Path to Freedom, p. 77.*

42 *Henepola Gunaratana, Mindfulness in Plain English, p. 166.*

43 *Geshe Rabten, The Mind and Its Functions, p. 13.*

44 *Majjhima Nikāya 122, 15.*

45 *Buddhaghosa, The Path of Purification, IV, 172.*

46 *Asaṇga, Mahāyānasūtrālaṃkāra, Lévi, ed. și trad. (Paris: Bibliothèque de l'École des Hautes Études, 1907), 159 and 190, XIV, 13c–d. Citat în B. Alan Wallace, Balancing the Mind, p. 189.*

47 *Śāntideva, A Guide to the Bodhisattva Way of Life, V: 108.*

48 *D. J. Hacker, Definitions and Empirical Foundations, în D. J. Hacker, J. Dunlosky, și A. C. Graesser, eds. Metacognition in Educational Theory and Practice (Mahwah, NJ: Erlbaum, 1998), pp. 1–24.*

49 *Padmasambhava, Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos, Gyatrul Rinpoche, comm., B. Alan Wallace, trad.*

& ed. (Boston: Wisdom Publications, 1998), p. 102.

50 Collett Cox, Mindfulness and Memory: The Scope of Smṛti from Early Buddhism to the Sarvāstivādin Abhidharma. pp. 71–72.

51 Düdjom Lingpa, The Vajra Essence: From the Matrix of Primordial Consciousness and Pure Appearances, a Tantra on the Self-Arisen Nature of Existence, B. Alan Wallace, trad. (Ashland, OR: Mirror of Wisdom Publications, 2004), p. 19.

52 Panchen Lozang Chökyi Gyaltsen, Phyag rgya chen po'i rtsa ba.

53 Extrase din comentariul lui Lerab Lingpa la învățăturile Dzogchen numite Heart Essence of Vimalamitra. Vimalamitra a fost un contemporan al lui Padmasambhava, care a avut de asemenea un rol esențial în aducerea budismului în Tibet. Lerab Lingpa a oferit inițial aceste instrucțiuni unui grup de discipoli apropiați, unul dintre ei notându-le.

54 Lerab Lingpa (Gter ston las rab gling pa), Lce btsun chen po'i vā ma la'i zab tig gi bshad khrid chu 'babs su bkod pa snying po'i bcud dril ye shes thig le, Ven. Taklung Tsetrul Pema Wangyal, ed. (fără dată de publ.), pp. 638–40.

55 Karma Chagmé, A Spacious Path to Freedom, pp. 68–72.

56 Düdjom Lingpa, The Vajra Essence, p. 287.

57 Ibid., pp. 23–26.

58 Ibid., p. 25.

59 Tenzin Wangyal Rinpoche, Healing with Form, Energy and Light: The Five Elements in Tibetan Shamanism, Tantra, and Dzogchen, Mark Dahlby, ed. (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002), pp. 13–20.

60 Düdjom Lingpa, The Vajra Essence, pp. 25–26.

61 Stephen LaBerge and Howard Rheingold, Exploring the World of Lucid Dreaming (New York: Ballantine, 1990); Stephen LaBerge, Lucid Dreaming and the Yoga of the Dream State: A Psychophysiological Perspective, în Buddhism&Science: Breaking New Ground, B. Alan Wallace, ed. (New York: Columbia University Press, 2003), pp. 233–58.

62 Antonio Damasio, The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness (New York: Harcourt, 1999), p. 320.

63 Werner Heisenberg, Physics and Philosophy: The Revolution in Modern Science (New York: Harper and Row, 1962), p. 58.

64 Asaṇga, Mahāyānasūtrālaṃkāra, Lévi, ed. și trad. (Paris: Bibliothèque de l'École des Hautes Études, 1907), 159 and 190, XIV, 13c–d. Citat în B. Alan Wallace, Balancing the Mind, p. 189.

65 H. H. Dalai Lama & Alex Berzin, The Gelug / Kagyü Tradition of Mahamudra (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997), cap. 4.

66 The Vajra Essence, p. 23.

67 Citat din secțiunea Sems gnas pa'i thabs a Dge ldan bka' brgyud rin po che'i bka' srol phyag rgya chen po'i rtsa ba rgyas par bshad pa yang gsal sgron me. Cf. Saraha's Treasury of Songs, Buddhist

Texts through the Ages, D. L. Snellgrove, trans., E. Conze, ed. (Oxford: Cassirer, 1954), vs. 70, p. 233.

68 Scott R. Bishop et al., Mindfulness: A Proposed Operational Definition, Clinical Psychology: Science and Practice, 11:3, Toamna 2004, p. 232.

69 Gunaratana, Mindfulness in Plain English, pp. 161, 165–66.

70 Aṇguttara Nikāya A. I, 8–10.

71 Düdjom Lingpa, The Vajra Essence, p. 46.

72 Stephen LaBerge, Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life (Boulder, CO: Sounds True, 2004), p. 14.

73 Ibid., p. 19.

74 Ibid., pp. 31–32.

75 Padmasambhava, Natural Liberation, pp. 105–9.

76 B. Alan Wallace, The Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness (New York: Oxford University Press, 2000), p. 142.

77 Daniel M. Wegner, The Illusion of Conscious Will (Cambridge, MA: MIT Press, 2002), pp. 341–42.

78 Ratnameghasūtra, citat în Śāntideva's Śikṣāsamuccaya, P. D. Vaidya, ed. (Darbhanga: Mithila Institute, 1961), p. 68.

79 Sistemul filozofiei Sautrāntika este bine prezentat în Anne Carolyn Klein, trans., Knowing, Naming and Negation (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1991).

80 David Loy, Nonduality: A Study in Comparative Philosophy (New Haven: Yale University Press, 1988).

81 Jay L. Garfield, trans., The Fundamental Wisdom of the Middle Way: Nāgārjuna's Mūlamadhyamakakārikā (New York: Oxford University Press, 1995); Gen Lamrimpa, Realizing Emptiness: Madhyamaka Insight Meditation, B. Alan Wallace, trans. (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002); Michel Bitbol, A Cure for Metaphysical Illusions: Kant, Quantum Mechanics, and Madhyamaka, în Buddhism&Science, B. Alan Wallace, ed., pp. 325–58.

82 Padmasambhava, Natural Liberation, pp. 142–43.

83 Tsongkhapa, Small Exposition of the Stages of the Path.

84 Citat din secțiunea Sems gnas pa'i thabs a Dgel dan bka' brgyud rin po che'i bka' srol phyag rgya chen po'i rtsa ba rgyas par bshad pa yang gsal sgron me. Cf. Geshe Rabten, Echoes of Voidness, Stephen Batchelor, trad. și ed. (London: Wisdom Publications, 1986), pp. 113–28.

85 Deshung Rinpoche, The Three Levels of Spiritual Perception, Jared Rhoton, trans. (Boston: Wisdom Publications, 2003), p. 427.

86 Saṃyutta Nikāya II, 30.

87 Kamalaśīla, First Bhāvanākrama, în Minor Buddhist Texts, Part II, G. Tucci, ed. (Rome, 1958), p. 205.

88 Śāntideva, A Guide to the Bodhisattva Way of Life, VIII: 4.

89 *Discurs despre Mahamudra la San Francisco Zen Center, 1976.*

90 *B. Alan Wallace, Balancing the Mind, p. 218.*

91 *Düdjom Lingpa, The Vajra Essence, p. 20.*

92 *Padmasambhava, Natural Liberation, pp. 152–62.*

93 *Padmasambhava, Natural Liberation, pp.113–14.*

94 *Paravahera Vajirañāṇa, Buddhist Meditation in Theory and Practice (Kuala Lumpur, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1975), p. 145.*

95 *Buddhaghosa, The Path of Purification, IV, 31.*

96 *Majjhima Nikāya I, 294–95.*

97 *Buddhaghosa, The Path of Purification, IV, 31.*

98 *Saṃyutta Nikāya II, 30.*

99 *Dīgha Nikāya I, 73–74.*

100 *Buddhaghosa, The Path of Purification, 126.*

101 *Majjhima Nikāya I, 33.*

102 *Buddhaghosa, The Path of Purification, 126.*

103 *Düdjom Lingpa, The Vajra Essence, p. 20.*

104 *Saṃyutta Nikāya II, 30.*

105 *Śāntideva, A Guide to the Bodhisattva Way of Life, VIII: 4.*

106 *B. Alan Wallace, Balancing the Mind, p. 118.*

107 *Dīgha Nikāya I, 73.*

108 *Aṇguttara Nikāya III, 63–64.*

109 *Saṃyutta Nikāya IV, 194–95.*

110 *Majjhima Nikāya 36, 85, 100.*

111 *Paramatthamañjūsā 278.*

112 *Această dezbatere este înregistrată pe următoarea adresă:*

http://www.mahasi.org.mm/discourse/E24/E24ch01.htm

113 *Ven. Pa-Auk Tawya Sayadaw, Knowing and Seeing (Kuala Lumpur, Malaysia: WAVE Publications, 2003) pp.142,186–87, 209.*

114 *Atīśa (Dīpaṃkaraśrījñāna), Bodhipathapradīpa. Sarat Chandra Das, ed., „Bodhipathapradīpa" Journal of the Buddhist Text Society of India, vol. 1., 1983, vv. 35–37.*

115 *Acest pasaj este la încheierea secţiunii Sems gnas pa'i thabs a Dge ldan bka' brgyud rin po che'i bka' srol phyag rgya chen po'i rtsa ba rgyas par bshad pa yang gsal sgron me.*

116 *Jeremy W. Hayward & Francisco J. Varela, eds., Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of Mind (Boston: Shambhala Publications, 1992), p. 37.*

117 *Richard Feynman, The Character of Physical Law (Cambridge, MA: MIT Press, 1965), p. 158.*

118 *Śāntideva, A Guide to the Bodhisattva Way of Life, VIII: 1.*

119 *Augustine, Letters 100–155 (Epistolae), Roland Teske, trans. (Hyde Park NY: New City Press, 2003), 118: 13.*

120 *Plato, Phaedo. Robin Waterfield, trans. (New York: Oxford University Press, 2002), 230A.*

121 *William James, The Principles of Psychology, I: 185.*

122 *Aristotle, Nicomachean Ethics, Terence Irwin, trans. (Indianapolis: Hackett, 1985), 1098a16.*

BIBLIOGRAFIE

Aristotle. Nicomachean Ethics. Traducere de Terence Irwin. Indianapolis: Hackett Publication, 1985.

Augustine. Letters 100–155 (Epistolae).Traducere de Roland Teske. Hyde Park NY: New City Press, 2003.

Bhikkhu Bodhi, trans. The Middle Length Discourses of the Buddha. Boston: Wisdom Publications, 1995.

———. The Connected Discourses of the Buddha. 2 vol. Boston: Wisdom Publications, 2000.

Bishop, Scott R., Mindfulness: A Proposed Operational Definition, Clinical Psychology: Science and Practice, Vol. 11, Nr. 3, Toamna 2004, pp. 230–41.

Bitbol, Michel., A Cure for Metaphysical Illusions: Kant, Quantum Mechanics, and Madhyamaka., în Buddhism&Science, editată de B. Alan Wallace, pp. 325–58. New York: Columbia University Press, 2003.

Buddhadāsa. Mindfulness with Breathing: A Manual for Serious Beginners. Traducere de Santikaro Bhikkhu. Boston: Wisdom Publications, 1996.

Buddhaghosa. The Path of Purification. Traducere de Bhikkhu Ñāṇamoli. Kandy: Buddhist Publication Society, 1979.

Cox, Collett. Mindfulness and Memory: The Scope of Smṛti from Early Buddhism to the Sarvāstivādin Abhidharma. În In the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism, edited by Janet Gyatso, pp. 67–107. Albany: State University of New York, 1992.

H. H. Dalai Lama. Ethics for the New Millennium. New York: Riverhead Books, 1999.

———. Dzogchen: The Heart Essence of the Great Perfection. Traducere de Geshe Thupten Jinpa și Richard Barron. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2000.

H. H. Dalai Lama și Alex Berzin. The Gelug / Kagyü Tradition of Mahamudra. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997.

Damasio, Antonio. The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness. New York: Harcourt, 1999.

Davidson, Richard J., și Anne Harrington, eds. Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature. NewYork: Oxford University Press, 2002.

Deshung Rinpoche. The Three Levels of Spiritual Perception. Traducere de Jared Rhoton. Boston: Wisdom Publications, 2003.

Düdjom Lingpa. The Vajra Essence: From the Matrix of Primordial Consciousness and Pure Appearances, a Tantra on the Self-Arisen Nature of

Existence. Traducere de B. Alan Wallace. Ashland, OR: Mirror of Wisdom Publications, 2004.

Feynman, Richard. The Character of Physical Law. Cambridge, MA: MIT Press, 1965.

Flavell, John H. Metacognitive Aspects of Problem Solving. În The Nature of Intelligence, editată de L. B. Resnick, pp. 231–36. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1976.

Garfield, Jay L., trans. The Fundamental Wisdom of the Middle Way: Nāgārjuna's Mūlamadhyamakakārikā. New York: Oxford University Press, 1995.

Gethin, R. M. L. The Buddhist Path to Awakening. Oxford: Oneworld Publications, 2001.

Gunaratana, Henepola. Mindfulness in Plain English. Boston: Wisdom Publications, 1991.

Hacker, D. J. Definitions and Empirical Foundations. În Metacognition in Educational Theory and Practice, editată de D. J. Hacker, J. Dunlosky și A. C. Graesser, pp. 1–24. Mahwah, NJ: Erlbaum, 1998.

Harvey, Peter. The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvana in Early Buddhism. Surrey: Curzon Press, 1995.

Hayward, Jeremy W., și Francisco J. Varela, eds. Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of Mind. Boston: ShambhalaPublications, 1992.

Heisenberg, Werner. Physics and Philosophy: The Revolution in Modern Science. New York: Harper and Row, 1962.

———. *Physics and Beyond: Encounters and Conversations. New York: Harper and Row, 1971.*

James, William. The Principles of Psychology. New York: Dover Publications, 1890/1958.

———. *Talks to Teachers: On Psychology; and to Students on Some of Life's Ideals. New York: W. W. Norton, 1899/1958.*

Kahneman, Daniel, Ed Diener, și Norbert Schwarz, eds. Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology. New York: Russell Sage Foundation, 1999.

Kamalaśīla. First Bhāvanākrama in Minor Buddhist Texts, Part II. Editată de G. Tucci. Rome, 1958.

Karma Chagmé. A Spacious Path to Freedom: Practical Instructions on the Union of Mahāmudrā and Atiyoga. Comentată de Gyatrul Rinpoche. Traducere de B. Alan Wallace. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1998.

Klein, AnneCarolyn, trans. Knowing, Naming and Negation. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1991.

LaBerge, Stephen. Lucid Dreaming and the Yoga of the Dream State: A Psychophysiological Perspective. În Buddhism&Science, editată de B.Alan Wallace, pp. 233–58. New York: Columbia University Press, 2003.

———. *Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life. Boulder, CO: Sounds True, 2004.*

LaBerge, Stephen, and Howard Rheingold. Exploring the World of Lucid Dreaming. New York: Ballantine, 1990.

Ladner, Lorne. The Lost Art of Compassion: Discovering the Practice of Happiness in the Meeting of Buddhism and Psychology. San Francisco: Harper San Francisco, 2004.

Lamrimpa, Gen. Realizing Emptiness: Madhyamaka Insight Meditation. Traducere de B. Alan Wallace. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002.

Lati and Lochö Rinbochay, L. Zahler, and J. Hopkins. Meditative States in Tibetan Buddhism: The Concentrations and Formless Absorptions. London: Wisdom Publications, 1983.

Loy, David. Nonduality: A Study in Comparative Philosophy. New Haven: Yale University Press, 1988.

Nyanaponika Thera. The Heart of Buddhist Meditation. New York: Samuel Weiser, 1973. Padmasambhava. Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos. Comentarii de Gyatrul Rinpoche. Traducere și editare de B. Alan Wallace. Boston: Wisdom Publications, 1998.

Plato. Phaedo. Traducere de Robin Waterfield. New York: Oxford University Press, 2002.

Posner, Michael I. Foundations of Cognitive Science. Cambridge, MA: MIT Press, 1989.

Post, Stephen G. Unlimited Love: Altruism, Compassion, and Service. Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2003.

Rabten, Geshe. Echoes of Voidness. Traducere și editare de Stephen Batchelor. London: Wisdom Publications, 1986.

———. The Mind and Its Functions. Traducere de Stephen Batchelor, a doua ed. Mont Pèlerin, Switzerland: Edition Rabten, 1992.

Salzberg, Sharon. Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness. Boston: Shambhala Publications, 2002.

Śāntideva. A Guide to the Bodhisattva Way of Life. Traducere de B. Alan Wallace & Vesna A. Wallace. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997.

Searle, John R. Mind: A Brief Introduction. NewYork: Oxford University Press, 2004.

Snellgrove, D. L., trans. Saraha's Treasury of Songs. În Buddhist Texts through the Ages, editată de E. Conze. Oxford: Cassirer, 1954.

Sonam Rinchen, Geshe. Atisha's Lamp for the Path to Enlightenment. Traducere și editare de Ruth Sonam. Ithaca: NY: Snow Lion Publications, 1997.

Tenzin Wangyal Rinpoche. Healing with Form, Energy and Light: The Five Elements in Tibetan Shamanism, Tantra, and Dzogchen. Editată de Mark Dahlby. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002.

Thoreau, Henry David. Walden. New York: W. W. Norton, 1951.

Tsong-kha-pa. The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment. Traducere de The Lamrim Chenmo Translation Committee. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002.

Vajirañāṇa, Paravahera. Buddhist Meditation in Theory and Practice. Kuala Lumpur, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1975.

Wallace, B. Alan. The Taboo of Subjectivity: Towarda New Science of Consciousness. New York: Oxford University Press, 2000.

———. ed. Buddhism and Science: Breaking New Ground. New York: Columbia University Press, 2003.

———. Balancing the Mind: A Tibetan Approach to Refining Attention. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2005.

———. Genuine Happiness: Meditation as the Path to Fulfillment. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2005.

Wegner, Daniel M. The Illusion of Conscious Will. Cambridge, MA: MIT Press, 2002.

Wilson, E. O. Consilience: The Unity of Knowledge. NewYork: Alfred A. Knopf, 1998.

Lector activ, savant progresist și unul dintre cei mai prolifici scriitori și traducători ai budismului tibetan în Occident, B. Alan Wallace, doctor în filozofie, caută neîncetat căi inovative de fuzionare a practicilor contemplative budiste cu știința occidentală pentru a promova studiul minții.

Dr. Wallace, un practician al budismului încă din 1970, a predat teoria și meditația budistă în întreaga lume începând cu anul 1976.

Consacrându-și paisprezece ani pregătirii de călugăr budist, hirotonisit de Sfinția Sa Dalai Lama, a continuat cu studii universitare de fizică și filozofie a științei la Universitatea Amherst și a obținut un doctorat în studii religioase la Standford.

Cu un background unic, Alan răspunde, prin experiența sa profundă și abilitățile sale practice, provocării de a armoniza budismul indo-tibetan cu lumea modernă.

„Revoluția atenției" nu se adresează doar celor care doresc să mediteze, ci tuturor celor care aspiră să-și perfecționeze calitatea fiecărei clipe a vieții.

– Matthieu Ricard

Wallace este în mod excepțional pregătit pentru a se angrena în studii științifice realizate împreună cu experți în neurologie și budiști. În această nouă carte, el își inițiază cititorii într-o tehnică meditativă de dezvoltare a atenției în zece etape, ce include atât un fundament teoretic, cât și relatări personale. Cartea este scurtă – însă efectuând metoda descrisă și culegându-i beneficiile, ajungem la o realizare ce ține toată viața.

– Shift

Fiecare tradiție contemplativă a avut manualele sale de ghidare, îndrumările prețioase pe care practicanții avansați le-au oferit generațiilor următoare. Alan Wallace ne-a făcut tuturor un mare serviciu, sintetizând secole de înțelepciune practică pe calea *shamatha* într-un format accesibil, ușor de folosit, un tratat care să ne călăuzească într-o profundă călătorie interioară.

– Daniel Goleman

Editura ATMAN
privește înăuntru...

9 786068 758329